



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 452.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	107
2	Пюре картофельное	130	129
3	Капуста тушеная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	41	99
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 74.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	161	74

Обед 715.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	139
2	Плов из говядины	175	353
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	47	114
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 277.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	48	174
2	Кисломолочный напиток (кефир)	193	102

Ужин 374.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	126
2	Хлеб пшеничный формовой	41	99
3	Фрукты свежие (яблоки)	97	50
4	Молоко кипяченое	187	97

Итого ккал за день: 1894.31