

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 465.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	127
2	Пюре картофельное	130	128
3	Капуста тушеная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	38	92
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 79.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	166	79

Обед 768.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	138
2	Плов из говядины	198	403
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	48	118
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 289.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	182
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106

Ужин 363.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	180	93

Итого ккал за день: 1966.76