



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 358.69 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	28	68
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Какао с молоком	200	82

Завтрак 2 70.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	153	70

Обед 587.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели говяжьи с рисом	68	199
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	51	123
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 213.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Хлеб пшеничный	28	68
3	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 355.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	67	62
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	167
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	18	45
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1585.62