

«31» марта 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 508.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	340
2	Хлеб пшеничный формовой	43	103
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 700.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	101
2	Гуляш из отварной говядины	76	219
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Сок яблочный	178	86

Полдник 332.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	155	83

Ужин 424.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	165
2	Хлеб пшеничный формовой	43	103
3	Яйцо вареное	49	77
4	Какао с молоком	200	80

Итого ккал за день: 2017.47