

«12» апреля 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 367.86 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Какао с молоком	200	84

**Завтрак 2 76.13 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	158	76

**Обед 612.71 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели говяжьи с рисом	75	218
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	53	130
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 216.94 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	98	51
2	Хлеб пшеничный	30	73
3	Кисломолочный напиток (кефир)	173	92

**Ужин 370.95 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	83	77
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	165
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	20	49
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1644.59