

«13» апреля 2023г.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

## САД

## Завтрак 424.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	77	98
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	36	87
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

## Завтрак 2 52.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	101	52

## Обед 698.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	90
2	Котлеты из говядины	77	242
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

## Полдник 283.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	49	178
2	Кисломолочный напиток (кефир)	198	105

## Ужин 360.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	121
2	Хлеб пшеничный формовой	31	75
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1819.79