

«14» апреля 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 490.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	328
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 50.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	97	50

Обед 716.26 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Гуляш из отварной говядины	80	233
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	50	123
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	174	80

Полдник 345.26 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 425.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	168
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 2028.64