



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД  
Завтрак 412.40 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	71	94
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи отварные (морковь)	44	35
4	Хлеб пшеничный формовой	34	84
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 51.26 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	98	51

**Обед 702.03 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	87
2	Котлеты из говядины	76	239
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	52	126
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 286.61 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	49	179
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106

**Ужин 355.05 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	120
2	Хлеб пшеничный формовой	29	72
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1807.35