

«12» мая 2023г.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 479.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	317
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51

Обед 754.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	99
2	Гуляш из отварной говядины	92	263
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	53	128
6	Сок яблочный	175	83

Полдник 346.22 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

Ужин 427.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	169
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 2060.02