



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 421.75 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	139
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Хлеб пшеничный формовой	32	79
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 52.00 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

**Обед 745.45 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	93
2	Гуляш из отварной говядины	83	240
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Икра кабачковая	50	38
5	Хлеб ржаной	51	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 318.41 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	225
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

**Ужин 450.55 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	208
2	Хлеб пшеничный формовой	32	79
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1988.16