



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 388.35 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	170
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	85

**Завтрак 2 87.44 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	182	87

**Обед 640.34 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	348
3	Овощи свежие (порциями) помидор	52	9
4	Хлеб ржаной	49	119
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 250.49 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51
2	Печенье	25	102
3	Кисломолочный напиток (кефир)	181	96

**Ужин 467.91 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	186
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра свекольная	60	53
4	Хлеб пшеничный формовой	29	71
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1834.53