



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 414.95 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	128
2	Картофель отварной с маслом	130	138
3	Хлеб пшеничный формовой	35	84
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 721.51 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	97
2	Гуляш из отварной говядины	74	214
3	Макаронные изделия отварные	130	195
4	Икра кабачковая	50	37
5	Хлеб ржаной	51	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

**Полдник 322.21 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	225
2	Кисломолочный напиток (кефир)	183	97

**Ужин 452.98 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	207
2	Хлеб пшеничный формовой	35	84
3	Яйцо вареное	49	77
4	Какао с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1963.65