



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 392.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	170
2	Хлеб пшеничный формовой	42	101
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	85

Завтрак 2 82.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	179	82

Обед 644.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	109
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	357
3	Овощи свежие (порциями) помидор	53	10
4	Хлеб ржаной	47	115
5	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 252.05 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	25	106
3	Кисломолочный напиток (кефир)	178	94

Ужин 464.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	178
2	Пюре картофельное	130	129
3	Икра свекольная	60	54
4	Хлеб пшеничный формовой	31	76
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1836.27