

20 июля 2023г



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 374.00 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	79	100
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	133
3	Хлеб пшеничный формовой	31	76
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 51.78 ккал**

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

**Обед 725.67 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	115
2	Плов из говядины	199	398
3	Икра кабачковая	50	40
4	Хлеб ржаной	49	118
5	Компот из смеси сухофруктов	180	55

**Полдник 321.02 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	224
2	Кисломолочный напиток (кефир)	183	97

**Ужин 338.42 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	52	127
3	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 1810.89