



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 382.56 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	34	84
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	88

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 689.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	101
2	Котлеты из говядины	80	267
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) огурец	45	6
5	Хлеб ржаной	53	130
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 284.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	49	178
2	Кисломолочный напиток (кефир)	199	105

Ужин 410.49 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	129
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	151
3	Кабачки припущенные	42	28
4	Хлеб пшеничный формовой	29	72
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1819.63