



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 388.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	169
2	Хлеб пшеничный формовой	40	98
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 81.42 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	177	81

Обед 653.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	94
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	381
3	Овощи свежие (порциями) помидор	53	9
4	Хлеб ржаной	47	114
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 251.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	25	105
3	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94

Ужин 463.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	180
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра свекольная	60	53
4	Хлеб пшеничный формовой	30	73
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1839.54