

09» августа 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД  
Завтрак 378.30 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	32	79
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 685.70 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Котлеты из говядины	79	263
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) огурец	59	8
5	Хлеб ржаной	53	129
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 285.95 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	182
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	103

**Ужин 407.08 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	125
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	151
3	Кабачки припущенные	63	33
4	Хлеб пшеничный формовой	28	68
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1809.03