

«21» сентября 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 415.42 ккал



| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Биточки рыбные | 80 | 129 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 137 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 34 | 83 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 719.31 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 98 |
| 2 | Гуляш из отварной говядины | 75 | 219 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 194 |
| 4 | Икра кабачковая | 50 | 36 |
| 5 | Хлеб ржаной | 47 | 115 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 54 |

Полдник 315.71 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Крендель сахарный | 70 | 220 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 179 | 94 |

Ужин 451.44 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---|-------------------|----------------------------|
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 209 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 34 | 83 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 76 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 81 |

Итого ккал за день: 1953.88