

«12» октября 2023г.

Сад

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 377.93 ккал



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	82	103
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Хлеб пшеничный формовой	31	76
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.04 ккал

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

Обед 732.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	109
2	Плов из говядины	202	407
3	Икра кабачковая	50	37
4	Хлеб ржаной	51	123
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 319.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	224
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 338.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123
2	Хлеб пшеничный формовой	52	128
3	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1821.29

Калькулятор

Начальник отдела организации питания