



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 375.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	33	80
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 736.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Котлеты из говядины	87	281
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	54	131
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 290.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	184
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

Ужин 419.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	138
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	151
3	Кабачки припущенные	61	32
4	Хлеб пшеничный формовой	28	68
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1874.08