

19 октября 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 422.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	135
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Хлеб пшеничный формовой	35	84
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 741.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	97
2	Гуляш из отварной говядины	82	238
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Икра кабачковая	50	37
5	Хлеб ржаной	49	118
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 322.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	225
2	Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

Ужин 451.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	205
2	Хлеб пшеничный формовой	35	84
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1990.60