

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 379.16 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 123 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 84 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 47 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 86 |

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 723.69 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 103 |
| 2 | Котлеты из говядины | 82 | 272 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 128 |
| 4 | Овощи отварные (морковь) | 60 | 40 |
| 5 | Хлеб ржаной | 51 | 124 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 54 |

Полдник 285.20 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Пряник | 49 | 179 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 199 | 105 |

Ужин 435.34 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 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 45 | 44 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 72 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Итого ккал за день: 1875.39