



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 423.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	139
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Хлеб пшеничный формовой	33	81
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 779.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	89
2	Гуляш из отварной говядины	89	256
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	53	129
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 318.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	224
2	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94

Ужин 443.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	203
2	Хлеб пшеничный формовой	33	81
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	81

Итого ккал за день: 2018.08