

«09» ноября 2023 г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 370.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	77	98
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Хлеб пшеничный формовой	30	73
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51

Обед 723.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	108
2	Плов из говядины	196	394
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	47	114
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 318.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	223
2	Кисломолочный напиток (кефир)	178	94

Ужин 330.22 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	50	122
3	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1794.77