



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 422.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	134
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 752.22 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	97
2	Гуляш из отварной говядины	80	230
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	50	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 320.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	225
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 451.02 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: 1998.28