



30 ноября 2023

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 410.91 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	124
2	Картофель отварной с маслом	130	138
3	Хлеб пшеничный формовой	35	83
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 714.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	90
2	Гуляш из отварной говядины	72	209
3	Макаронные изделия отварные	130	195
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	47	113
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 322.25 ккал

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

Ужин 447.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	205
2	Хлеб пшеничный формовой	35	83
3	Яйцо вареное	49	77
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1947.36