



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 432.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	164
2	Хлеб пшеничный формовой	40	96
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 858.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	102
2	Бифштекс рубленый паровой	87	281
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Икра свекольная	60	54
5	Хлеб ржаной	50	122
6	Компот из смеси сухофруктов	180	58

Полдник 370.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	178	94

Ужин 425.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	148
2	Картофель отварной с маслом	130	138
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	30	72
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2139.95