



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 462.88 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	123
2	Пюре картофельное	130	128
3	Капуста тушеная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	39	94
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 75.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	157	75

Обед 759.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	141
2	Плов из говядины	188	381
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	52	128
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 283.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	193	102

Ужин 365.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	39	94
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	180	94

Итого ккал за день: 1946.71