

29» декабря 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД****Завтрак 492.90 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	330
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 80.06 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	174	80

**Обед 656.54 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	102
2	Гуляш из отварной говядины	67	195
3	Пюре картофельное	129	128
4	Икра морковная	62	51
5	Хлеб ржаной	49	120
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 345.69 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	250
2	Кисломолочный напиток (кефир)	179	95

**Ужин 433.11 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	174
2	Хлеб пшеничный формовой	39	94
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	87

Итого ккал за день: 2008.30