

19 января 2024г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 472.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	309
2	Хлеб пшеничный формовой	40	98
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	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 678.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	97
2	Гуляш из отварной говядины	67	196
3	Пюре картофельное	122	123
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	52	126
6	Сок яблочный	178	86

Полдник 347.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	250
2	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 424.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	167
2	Хлеб пшеничный формовой	40	98
3	Яйцо вареное	49	77
4	Какао с молоком	200	82

Итого ккал за день: 1974.39