

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 САД**

Завтрак 455.49 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	106
2	Пюре картофельное	130	128
3	Капуста тушеная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	43	104
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 78.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	163	78

Обед 730.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	137
2	Плов из говядины	175	353
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	54	131
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 283.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	102

Ужин 370.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	43	104
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	175	91

Итого ккал за день: 1918.51