



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 360.68 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123
2	Хлеб пшеничный формовой	28	69
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Какао с молоком	200	83

**Завтрак 2 77.42 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	162	77

**Обед 559.29 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Кнели говяжьи с рисом	61	180
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	47	114
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 216.03 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Хлеб пшеничный	28	69
3	Кисломолочный напиток (кефир)	178	94

**Ужин 355.26 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	68	63
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	166
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	19	46
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1568.68