

февраля 2024 г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 434.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	163
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	86

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 799.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	100
2	Бифштекс рубленный паровой	61	224
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 370.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	178	94

Ужин 399.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	122
2	Картофель отварной с маслом	122	133
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	31	75
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2055.89