



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 450.40 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	116
2	Пюре картофельное	126	126
3	Капуста тушеная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	37	90
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 75.76 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	164	75

**Обед 730.43 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	138
2	Плов из говядины	181	366
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	48	116
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 285.54 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	197	104

**Ужин 356.45 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	37	90
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	175	91

Итого ккал за день: 1898.58