



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 353.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	29	70
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
5	Какао с молоком	200	82

Завтрак 2 75.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	157	75

Обед 620.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	107
2	Кнели говяжьи с рисом	83	239
3	Капуста тушеная	130	97
4	Хлеб ржаной	49	118
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 220.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Хлеб пшеничный	29	70
3	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 359.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	77	72
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	161
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	19	47
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1629.01