

«04» апреля 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 450.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	110
2	Пюре картофельное	128	127
3	Капуста тушеная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	39	95
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 76.31 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	158	76

Обед 721.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	139
2	Плов из говядины	179	361
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	46	112
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 278.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	47	171
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106

Ужин 361.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	175	91

Итого ккал за день: 1887.52