

«07» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 378.80 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 168 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 37 | 90 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 82 |

Завтрак 2 85.71 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Сок яблочный | 178 | 85 |

Обед 646.52 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный с крупой | 200 | 108 |
| 2 | Перец, фаршированный мясом и рисом | 200 | 363 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) помидор | 49 | 8 |
| 4 | Хлеб ржаной | 45 | 110 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 54 |

Полдник 252.67 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52 |
| 2 | Печенье | 25 | 104 |
| 3 | Кисломолочный напиток (кефир) | 181 | 96 |

Ужин 450.60 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом | 80 | 172 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 128 |
| 3 | Икра свекольная | 60 | 53 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 28 | 68 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Итого ккал за день: 1814.30