

«08» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 372.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	79	100
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Хлеб пшеничный формовой	30	74
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 721.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	110
2	Плов из говядины	195	391
3	Икра кабачковая	50	39
4	Хлеб ржаной	51	124
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 317.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	224
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	93

Ужин 341.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	126
2	Хлеб пшеничный формовой	51	124
3	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 1805.07