

«14» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 384.12 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	36	87
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

**Завтрак 2 52.00 ккал**

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

**Обед 696.35 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Котлеты из говядины	88	284
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) огурец	52	7
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 286.84 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	199	105

**Ужин 417.10 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	130
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	151
3	Кабачки припущенные	58	31
4	Хлеб пшеничный формовой	30	74
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1836.41