

«28» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 371.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123
2	Хлеб пшеничный формовой	31	77
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	86

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 735.68 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	101
2	Котлеты из говядины	97	302
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) огурец	49	7
5	Хлеб ржаной	58	140
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 280.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	188	99

Ужин 408.30 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	27	66
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1848.37