

«29» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 405.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	122
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Хлеб пшеничный формовой	33	79
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 719.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	99
2	Гуляш из отварной говядины	65	189
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Икра кабачковая	50	41
5	Хлеб ржаной	57	138
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 323.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	224
2	Кисломолочный напиток (кефир)	186	98

Ужин 439.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	202
2	Хлеб пшеничный формовой	33	79
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	80

Итого ккал за день: 1940.17