

«05» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 364.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	78	99
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Хлеб пшеничный формовой	27	67
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 725.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	111
2	Плов из говядины	194	390
3	Икра кабачковая	50	38
4	Хлеб ржаной	54	130
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 323.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	224
2	Кисломолочный напиток (кефир)	186	98

Ужин 330.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	127
2	Хлеб пшеничный формовой	46	112
3	Кофейный напиток с молоком	200	90

Итого ккал за день: 1796.47