

«12» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**Завтрак 416.18 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	129
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Хлеб пшеничный формовой	34	83
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 745.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	93
2	Гуляш из отварной говядины	78	226
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	50	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 318.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	225
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	92

Ужин 449.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	205
2	Хлеб пшеничный формовой	34	83
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1981.95