

«18» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 386.52 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	170
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	84

**Завтрак 2 85.27 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	178	85

**Обед 626.78 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	108
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	341
3	Овощи свежие (порциями) помидор	44	7
4	Хлеб ржаной	47	113
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 254.43 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	25	104
3	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

**Ужин 464.94 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	184
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра свекольная	60	53
4	Хлеб пшеничный формовой	29	70
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1817.94