

«19» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 370.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	77	98
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Хлеб пшеничный формовой	30	73
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 724.06 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	111
2	Плов из говядины	194	388
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	49	118
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 320.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	224
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 336.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	50	123
3	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1802.41