

«25» сентября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 376.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	37	89
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
5	Кофейный напиток с молоком	200	85

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 698.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	101
2	Котлеты из говядины	88	285
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) огурец	52	7
5	Хлеб ржаной	49	120
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 283.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	192	102

Ужин 433.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	136
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	151
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	31	77
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1842.83