

«10» октября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 420.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	134
2	Картофель отварной с маслом	130	138
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 734.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	97
2	Гуляш из отварной говядины	78	226
3	Макаронные изделия отварные	130	195
4	Икра кабачковая	50	39
5	Хлеб ржаной	51	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 317.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	225
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	93

Ужин 447.16 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	77
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1972.02