



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 411.26 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	36	87
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 86.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	182	86

Обед 613.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	105
2	Котлеты из птицы припущенные	70	160
3	Картофель отварной с маслом	150	152
4	Овощи свежие (порциями) огурец	64	9
5	Хлеб ржаной	47	115
6	Кисель из сухофруктов	180	69

Полдник 287.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	182
2	Кисломолочный напиток (кефир)	196	104

Ужин 525.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	314
	Хлеб пшеничный формовой	30	74
	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1924.65