

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

Завтрак 413.28 ккал

| Наименование блюда             | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|--------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Омлет натуральный              | 120               | 198                        |
| Овощи свежие (порциями) огурец | 61                | 9                          |
| Хлеб пшеничный йодированный    | 40                | 95                         |
| Масло сливочное (порциями)     | 5                 | 37                         |
| Сыр полутвердый (порциями)     | 12                | 44                         |
| Чай с сахаром                  | 200               | 28                         |

Завтрак 2 88.36 ккал

| Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|--------------------|-------------------|----------------------------|
| Сок яблочный       | 184               | 88                         |

Обед 833.12 ккал

| Наименование блюда                            | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-----------------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Суп картофельный с бобовыми                   | 200               | 131                        |
| Птица отварная (с соусом сметанным с томатом) | 82                | 311                        |
| Макаронные изделия отварные                   | 130               | 194                        |
| Овощи свежие (порциями) помидор               | 62                | 11                         |
| Хлеб ржаной                                   | 53                | 129                        |
| Компот из сушеных фруктов                     | 180               | 54                         |

Полдник 373.33 ккал

| Наименование блюда            | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| Булочка дорожная              | 70                | 276                        |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 182               | 96                         |

Ужин 361.13 ккал

| Наименование блюда          | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| Рагу из овощей              | 160               | 146                        |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40                | 95                         |
| Фрукты свежие (яблоки)      | 60                | 31                         |
| Кофейный напиток с молоком  | 200               | 87                         |

Итого ккал за день: 2069.22