



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 487.90 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Запеканка из творога	117	263
Соус молочный сладкий	50	65
Хлеб пшеничный формовой	38	93
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 684.73 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с фрикадельками	200	168
Суфле из печени	80	170
Картофель отварной с маслом	150	152
Овощи свежие (порциями) огурец	62	9
Хлеб ржаной	53	128
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 369.79 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка домашняя	70	272
Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

Ужин 472.85 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	213
Хлеб пшеничный формовой	38	93
Яйцо вареное	49	76
Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 2067.27



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 379.17 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Запеканка из творога	100	199
Соус молочный сладкий	40	45
Хлеб пшеничный формовой	30	72
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 539.50 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с фрикадельками	150	132
Суфле из печени	60	135
Картофель отварной с маслом	120	122
Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
Хлеб ржаной	40	96
Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 310.44 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка домашняя	60	230
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 376.61 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	149
Хлеб пшеничный формовой	30	72
Яйцо вареное	49	76
Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1657.72