



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 414.21 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Омлет натуральный	120	197
Овощи свежие (порциями) огурец	63	9
Хлеб пшеничный йодированный	39	94
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	13	47
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 83.77 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Сок яблочный	175	83

Обед 827.08 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с бобовыми	200	130
Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	305
Макаронные изделия отварные	130	194
Овощи свежие (порциями) помидор	63	11
Хлеб ржаной	53	129
Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 374.08 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка дорожная	70	276
Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 377.37 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рагу из овощей	151	144
Хлеб пшеничный йодированный	39	94
Фрукты свежие (яблоки)	100	52
Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 2076.51



Завтрак 340.63 ккал

Завтрак 2 86.40 ккал

Обед 659.17 ккал

Полдник 321.40 ккал

Ужин 311.27 ккал

Итого ккал за день: 1718.87