



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД  
Завтрак 439.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	161	285
2	Хлеб пшеничный формовой	36	89
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	98	51

Обед 761.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	124
2	Жаркое по-домашнему	186	404
3	Овощи отварные (свекла)	60	45
4	Хлеб ржаной	53	128
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 368.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

Ужин 396.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	144
2	Хлеб пшеничный формовой	36	89
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 2017.01