



Т.В.Морозова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 426.95 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	209
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	82

Завтрак 2 76.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	165	76

Обед 762.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	169
2	Печень говяжья по-строгановски	76	210
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	149
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	51	125
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 310.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	49	204
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

Ужин 449.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	117	273
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Фрукты свежие (яблоки)	99	51
4	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2026.86