



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 453.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	165	290
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	97	51

Обед 759.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	124
2	Жаркое по-домашнему	187	409
3	Овощи отварные (свекла)	60	45
4	Хлеб ржаной	50	122
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 365.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 408.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	146
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 2037.54