



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 477.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	321
2	Хлеб пшеничный формовой	37	90
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 50.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	97	50

Обед 708.06 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	101
2	Гуляш из отварной говядины	78	226
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	47	114
6	Сок яблочный	180	86

Полдник 342.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 416.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	167
2	Хлеб пшеничный формовой	37	90
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	82

Итого ккал за день: 1995.34