



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 486.22 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	328
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 51.72 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51

**Обед 726.34 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Гуляш из отварной говядины	86	248
3	Пюре картофельное	130	129
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	46	113
6	Сок яблочный	175	83

**Полдник 346.94 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	183	96

**Ужин 426.84 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	171
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	85

Итого ккал за день: 2038.06