

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 490.42 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	330
2	Хлеб пшеничный формовой	38	94
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.89 ккал

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

Обед 714.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	102
2	Гуляш из отварной говядины	77	224
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	52	125
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	178	82

Полдник 341.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	172	91

Ужин 423.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	169
2	Хлеб пшеничный формовой	38	94
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 2022.23