



01» апреля 2023 г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 439.10 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	273
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 50.03 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	95	50

**Обед 718.72 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	124
2	Жаркое по-домашнему	174	377
3	Овощи отварные (свекла)	60	45
4	Хлеб ржаной	47	113
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 364.13 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	173	92

**Ужин 404.41 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	142
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	84

Итого ккал за день: 1976.39