



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
 САД**

Завтрак 449.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	49
3	Хлеб пшеничный формовой	39	95
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 75.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	158	75

Обед 829.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Птица в соусе с томатом	80	278
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	52	126
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 339.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	243
2	Кисломолочный напиток (кефир)	179	95

Ужин 449.42 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Фрукты свежие (яблоки)	91	47
4	Молоко кипяченое	181	94

Итого ккал за день: 2142.47