



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 431.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	212
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	85

Завтрак 2 74.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	161	74

Обед 790.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	186
2	Печень говяжья по-строгановски	80	214
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	149
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	54	131
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 311.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	205
2	Кисломолочный напиток (кефир)	199	105

Ужин 455.65 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	121	279
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2063.27