



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 372.42 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	136
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	76
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 88.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	185	88

Обед 839.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	209
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	171
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	47	115
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 310.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	207
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	103

Ужин 565.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	120	292
2	Соус сметанный	30	37
3	Хлеб пшеничный формовой	38	93
4	Фрукты свежие (яблоки)	101	52
5	Молоко кипяченое	173	90

Итого ккал за день: 2176.76