



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 513.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	126	282
2	Соус молочный сладкий	50	65
3	Хлеб пшеничный формовой	41	100
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 620.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	95
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	197
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	41	6
5	Хлеб ржаной	53	129
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 366.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	177	93

Ужин 477.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	212
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 2030.62