

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

## САД

## Завтрак 401.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	33	79
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

## Завтрак 2 85.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	178	86

## Обед 715.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	93
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	88	296
3	Картофель отварной с маслом	130	138
4	Овощи свежие (порциями) огурец	55	8
5	Хлеб ржаной	52	126
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

## Полдник 285.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	180
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

## Ужин 483.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	271
2	Хлеб пшеничный формовой	33	79
3	Фрукты свежие (яблоки)	98	51
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1971.69