



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 354.26 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	120	91
3	Хлеб пшеничный формовой	30	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	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 699.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	281
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	51	9
5	Хлеб ржаной	50	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 384.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	289
2	Кисломолочный напиток (кефир)	179	95

Ужин 405.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	177
2	Хлеб пшеничный формовой	50	121
3	Молоко кипяченое	204	106

Итого ккал за день: 1895.96