



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 399.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	196
2	Овощи свежие (порциями) огурец	53	8
3	Хлеб пшеничный формовой	33	81
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 83.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	181	83

Обед 819.95 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Котлеты из птицы припущенные	70	312
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	54	9
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 372.19 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	275
2	Кисломолочный напиток (кефир)	181	96

Ужин 347.47 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	144	140
2	Хлеб пшеничный формовой	29	70
3	Фрукты свежие (яблоки)	98	51
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 2022.51