



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 407.30 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	208
2	Хлеб пшеничный формовой	35	85
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 84.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	175	84

Обед 724.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	95
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	87	294
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	63	9
5	Хлеб ржаной	55	133
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 281.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	182
2	Кисломолочный напиток (кефир)	186	99

Ужин 499.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	279
2	Хлеб пшеничный формовой	35	85
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	81

Итого ккал за день: 1997.00