



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 406.34 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	199
2	Овощи свежие (порциями) огурец	55	8
3	Хлеб пшеничный формовой	36	87
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 81.85 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	178	82

**Обед 823.76 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	131
2	Котлеты из птицы припущенные	70	316
3	Макаронные изделия отварные	130	195
4	Овощи свежие (порциями) помидор	55	10
5	Хлеб ржаной	49	117
6	Компот из сушеных фруктов	180	55

**Полдник 369.13 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	277
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

**Ужин 358.53 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	148	143
2	Хлеб пшеничный формовой	31	74
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 2039.61