

Сад

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Завтрак 473.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога		250
2	Соус молочный сладкий	50	65
3	Хлеб пшеничный формовой	38	92
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	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 612.95 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	90
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	199
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	45	6
5	Хлеб ржаной	51	123
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 368.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 470.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	213
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1978.30
Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____