



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 403.62 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197
2	Овощи свежие (порциями) огурец	48	7
3	Хлеб пшеничный формовой	35	86
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 87.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	184	87

Обед 821.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Котлеты из птицы припущенные	70	315
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	49	8
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 372.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	181	96

Ужин 355.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	151	143
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 2040.84