

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 523.56 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	259
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	30	73
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

**Завтрак 2 85.80 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	178	85

**Обед 730.32 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	136
2	Жаркое по-домашнему	201	368
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб ржаной	53	130
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 250.55 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	25	104
3	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94

**Ужин 322.50 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	171
2	Хлеб пшеничный	50	122
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1912.73