



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 405.76 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 212 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 33 | 81 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 47 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Завтрак 2 83.26 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 83 |

Обед 735.07 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп из овощей | 200 | 93 |
| 2 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 80 | 272 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 137 |
| 4 | Овощи отварные (свекла) | 60 | 45 |
| 5 | Хлеб ржаной | 54 | 131 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 54 |

Полдник 285.46 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Пряник | 49 | 180 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 198 | 105 |

Ужин 489.23 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Вареники ленивые со сметаной | 120 | 271 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 33 | 81 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 84 |

Итого ккал за день: 1998.78