



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 527.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	266
2	Соус молочный сладкий	50	65
3	Хлеб пшеничный формовой	28	70
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	88

Завтрак 2 83.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	175	83

Обед 699.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	140
2	Жаркое по-домашнему	188	337
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб ржаной	52	126
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 254.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51
2	Печенье	25	104
3	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 265.27 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	120
2	Хлеб пшеничный	48	116
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1829.72