

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 430.20 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	153	269
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	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 774.68 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	124
2	Жаркое по-домашнему	191	418
3	Овощи отварные (свекла)	60	45
4	Хлеб ржаной	53	128
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 366.13 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93

**Ужин 407.38 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	146
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 2030.39