



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 428.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 75.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	157	75

Обед 799.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	197
2	Печень говяжья по-строгановски	80	214
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	149
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	53	128
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 311.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	103

Ужин 452.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	120	277
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2067.04