



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 448.62 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Запеканка из творога с морковью, со сметаной	166	292
Хлеб пшеничный формовой	37	90
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 750.22 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с клецками	200	124
Жаркое по-домашнему	185	402
Овощи отварные (свекла)	60	45
Хлеб ржаной	49	120
Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 361.92 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка домашняя	70	272
Кисломолочный напиток (кефир)	169	89

Ужин 395.94 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой гречневой	200	143
Хлеб пшеничный формовой	37	90
Яйцо вареное	49	76
Кофейный напиток с молоком	200	84

Итого ккал за день: 2008.70