



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 496.84 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	330
Хлеб пшеничный формовой	42	101
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 47.92 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	92	48

**Обед 710.70 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ с капустой и картофелем	200	100
Гуляш из отварной говядины	80	231
Пюре картофельное	128	128
Икра морковная	60	50
Хлеб ржаной	50	121
Соки овощные, фруктовые и ягодные	177	81

**Полдник 348.01 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка российская	70	250
Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

**Ужин 432.12 ккал**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с макаронными изделиями	200	171
Хлеб пшеничный формовой	42	101
Яйцо вареное	49	77
Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 2035.59