



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

Завтрак 420.96 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	210
Хлеб пшеничный формовой	37	90
Масло сливочное (порциями)	5	37
Какао с молоком	200	82

Завтрак 2 71.98 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Соки овощные, фруктовые и ягодные	156	71

Обед 743.54 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с фрикадельками	200	176
Печень говяжья по-строгановски	57	189
Каша пшеничная рассыпчатая	130	149
Капуста тушеная	60	50
Хлеб ржаной	49	118
Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 315.28 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Печенье	50	208
Кисломолочный напиток (кефир)	201	106

Ужин 453.11 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Запеканка из творога	122	282
Хлеб пшеничный формовой	37	90
Фрукты свежие (яблоки)	100	52
Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2004.87