



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

## САД

## Завтрак 456.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	45	44
3	Хлеб пшеничный формовой	42	102
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

## Завтрак 2 74.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	155	74

## Обед 816.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Птица в соусе с томатом	80	278
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	47	114
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

## Полдник 336.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Слоба обыкновенная (плюшка)	70	243
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

## Ужин 454.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	209
2	Хлеб пшеничный формовой	42	102
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	174	90

Итого ккал за день: 2137.58