



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД  
Завтрак 485.05 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	328
2	Хлеб пшеничный формовой	37	91
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 52.00 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

**Обед 706.46 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	101
2	Гуляш из отварной говядины	78	227
3	Пюре картофельное	129	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	47	115
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	182	83

**Полдник 343.13 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	93

**Ужин 423.92 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	170
2	Хлеб пшеничный формовой	37	91
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	85

Итого ккал за день: 2010.56