

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 422.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	134.80
2	Картофель отварной с маслом	130	137.50
3	Хлеб пшеничный йодированный	35	84.70
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 701.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	103.11
2	Гуляш из отварного мяса	70	183.63
3	Макаронные изделия отварные	130	194.90
4	Икра кабачковая	60	44.06
5	Хлеб ржаной	50	121.00
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 320.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	225.21
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 451.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	205.79
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	84.70
3	Яйцо вареное	49	76.84
4	Какао с молоком	200	83.68