

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 302.05 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшенной	200	139.82
2	Хлеб пшеничный формовой	40	96.80
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 73.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	73.60

Обед 608.26 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	92.75
2	Биточки из птицы припущенные	70	162.96
3	Пюре картофельное	130	128.65
4	Овощи отварные (свекла)	60	45.09
5	Хлеб ржаной	50	121.00
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 314.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208.50
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106.00

Ужин 513.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	314.19
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Кофейный напиток с молоком	200	87.21

Итого ккал за день: 1812.31

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____