

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Завтрак 429.11 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                        | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 200                  | 211.23                        |
| 2        | Хлеб пшеничный формовой                   | 40                   | 96.80                         |
| 3        | Масло сливочное (порциями)                | 5                    | 37.40                         |
| 4        | Какао с молоком                           | 200                  | 83.68                         |

## Завтрак 2 73.60 ккал

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

## Обед 725.77 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                     | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|----------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп картофельный с фрикадельками       | 200                  | 171.36                        |
| 2        | Суфле из печени                        | 80                   | 164.60                        |
| 3        | Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная) | 130                  | 160.14                        |
| 4        | Капуста тушеная                        | 60                   | 50.86                         |
| 5        | Хлеб ржаной                            | 50                   | 121.00                        |
| 6        | Компот из смеси сухофруктов            | 180                  | 57.81                         |

## Полдник 314.50 ккал

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

## Ужин 509.48 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда      | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Запеканка из творога    | 120                  | 268.06                        |
| 2        | Соус молочный сладкий   | 50                   | 64.59                         |
| 3        | Хлеб пшеничный формовой | 40                   | 96.80                         |
| 4        | Фрукты свежие (яблоки)  | 100                  | 52.00                         |
| 5        | Чай с сахаром           | 200                  | 28.03                         |