

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 330.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Макаронные изделия отварные	90	124.42
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39.20
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
6	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 611.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	82.34
2	Птица в соусе с томатом	60	244.94
3	Пюре картофельное	110	111.91
4	Овощи отварные (свекла)	40	27.06
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 329.04 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	60	249.54
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 340.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	150	113.99
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
3	Яйцо вареное	49	76.84
4	Кофейный напиток с молоком	180	77.27