

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 454.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	100.89
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132.52
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	58.80
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
6	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 696.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	113.60
2	Гуляш из отварного мяса	80	213.26
3	Картофель отварной с маслом	130	137.50
4	Икра свекольная	60	53.52
5	Хлеб ржаной	50	121.00
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 287.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106.00

Ужин 463.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	202.54
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
3	Яйцо вареное	49	76.84
4	Кофейный напиток с молоком	200	87.21