

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 463.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Макаронные изделия отварные	130	194.90
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	58.80
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
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 733.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	92.75
2	Птица в соусе с томатом	80	288.57
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 385.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	290.18
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 399.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	138.86
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
3	Яйцо вареное	49	76.84
4	Кофейный напиток с молоком	200	87.21