

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 466.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197.95
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 73.60 ккал

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

Обед 847.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130.74
2	Птица тушеная	80	302.78
3	Макаронные изделия отварные	130	194.90
4	Овощи отварные (морковь)	60	40.05
5	Хлеб ржаной	50	121.00
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 339.32 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	243.92
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 453.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211.23
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Молоко кипяченое	180	93.60