

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 463.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	114.10
2	Пюре картофельное	130	128.65
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 73.60 ккал

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

Обед 789.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	138.23
2	Плов из говядины	200	422.33
3	Икра морковная	60	50.48
4	Хлеб ржаной	50	121.00
5	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 393.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	151.36
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Молоко кипяченое	180	93.60