

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 522.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	260.63
2	Соус молочный сладкий	50	64.59
3	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Кофейный напиток с молоком	200	87.21

Завтрак 2 82.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82.80

Обед 592.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	138.23
2	Рагу из птицы	200	267.10
3	Овощи свежие (порциями) помидор	60	10.80
4	Хлеб ржаной	50	121.00
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 251.65 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
2	Печенье	25	104.25
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 320.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	171.14
2	Хлеб пшеничный	50	121.00
3	Чай с сахаром	200	28.03