

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 386.98 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                   | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп молочный с макаронными изделиями | 200                  | 169.10                        |
| 2        | Хлеб пшеничный формовой              | 40                   | 96.80                         |
| 3        | Масло сливочное (порциями)           | 5                    | 37.40                         |
| 4        | Какао с молоком                      | 200                  | 83.68                         |

Завтрак 2 82.80 ккал

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

Обед 634.27 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                  | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп картофельный с крупой (пшенной) | 200                  | 108.72                        |
| 2        | Перец, фаршированный мясом и рисом  | 200                  | 338.78                        |
| 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

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

Ужин 466.07 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                              | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом | 80                   | 183.27                        |
| 2        | Пюре картофельное                               | 130                  | 128.65                        |
| 3        | Икра свекольная                                 | 60                   | 53.52                         |
| 4        | Хлеб пшеничный формовой                         | 30                   | 72.60                         |
| 5        | Чай с сахаром                                   | 200                  | 28.03                         |