

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 347.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	60	110.57
2	Картофель отварной с маслом	110	114.62
3	Хлеб пшеничный йодированный	25	60.50
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 571.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	150	82.84
2	Гуляш из отварного мяса	60	160.44
3	Макаронные изделия отварные	110	152.42
4	Икра кабачковая	40	33.04
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 280.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	60	201.44
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 366.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	155.40
2	Хлеб пшеничный йодированный	25	60.50
3	Яйцо вареное	49	76.84
4	Какао с молоком	180	74.18