

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 353.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76.84
2	Капуста тушеная	120	91.85
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 720.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101.92
2	Птица тушеная	80	302.78
3	Пюре картофельное	130	128.65
4	Овощи свежие (порциями) помидор	60	10.80
5	Хлеб ржаной	50	121.00
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 385.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	290.18
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 401.07 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	176.07
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	121.00
3	Молоко кипяченое	200	104.00