

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 365.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	138.86
2	Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Яйцо вареное	49	76.84
5	Чай с сахаром	200	28.03

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 719.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	92.75
2	Биточки из птицы припущенные	70	162.96
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243.20
4	Овощи отварные (свекла)	60	45.09
5	Хлеб ржаной	50	121.00
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 314.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208.50
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106.00

Ужин 546.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	120	287.30
2	Соус сметанный	30	40.70
3	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
5	Молоко кипяченое	180	93.60