

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 369.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197.95
2	Овощи свежие (порциями) огурец	60	9.00
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
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 818.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130.74
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	305.82
3	Макаронные изделия отварные	130	194.90
4	Овощи свежие (порциями) помидор	60	10.80
5	Хлеб ржаной	50	121.00
6	Компот из сушеных фруктов	180	54.97

Полдник 371.77 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276.37
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 379.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	150	143.27
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Кофейный напиток с молоком	200	87.21

Итого ккал за день: 2021.26

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____