

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 380.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	100.89
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132.52
3	Овощи свежие (порциями) огурец	60	9.00
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
5	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
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 754.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	112.35
2	Плов из говядины	200	422.33
3	Икра кабачковая	60	44.06
4	Хлеб ржаной	50	121.00
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 319.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	224.17
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 332.31 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124.10
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	121.00
3	Кофейный напиток с молоком	200	87.21