

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 408.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211.23
2	Хлеб пшеничный формовой	35	84.70
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
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 603.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	103.11
2	Котлеты из птицы припущенные	70	162.96
3	Картофель отварной с маслом	150	152.90
4	Овощи свежие (порциями) огурец	60	9.00
5	Хлеб ржаной	50	121.00
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 287.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106.00

Ужин 524.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	315.74
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Какао с молоком	200	83.68