

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Завтрак 287.51 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда                | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60                   | 80.38                         |
| 2        | Каша пшеничная рассыпчатая        | 100                  | 90.84                         |
| 3        | Овощи свежие (порциями) огурец    | 40                   | 6.00                          |
| 4        | Хлеб пшеничный йодированный       | 20                   | 48.40                         |
| 5        | Масло сливочное (порциями)        | 5                    | 37.40                         |
| 6        | Чай с сахаром                     | 180                  | 24.49                         |

## Завтрак 2 52.00 ккал

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

## Обед 577.58 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда          | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Борщ летний                 | 150                  | 86.08                         |
| 2        | Плов из говядины            | 150                  | 315.76                        |
| 3        | Икра кабачковая             | 40                   | 33.04                         |
| 4        | Хлеб ржаной                 | 40                   | 96.80                         |
| 5        | Компот из смеси сухофруктов | 150                  | 45.90                         |

## Полдник 252.82 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда            | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Пирожок печеный с яблоками    | 60                   | 173.32                        |
| 2        | Кисломолочный напиток (кефир) | 150                  | 79.50                         |

## Ужин 288.60 ккал

| №<br>п/п | Наименование блюда           | Масса порции,<br>гр. | Калорийность<br>порции, ккал. |
|----------|------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1        | Суп молочный с крупой манной | 180                  | 114.53                        |
| 2        | Хлеб пшеничный йодированный  | 40                   | 96.80                         |
| 3        | Кофейный напиток с молоком   | 180                  | 77.27                         |