

«03» марта 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Завтрак 485.77 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	325
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 51.89 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51

**Обед 691.14 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	100
2	Гуляш из отварной говядины	68	198
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	52	126
6	Сок яблочный	180	86

**Полдник 341.71 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	173	91

**Ужин 426.22 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	169
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	84

Итого ккал за день: 1996.73