

с.с.з



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Завтрак 382.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	168
2	Хлеб пшеничный формовой	39	96
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	82

Завтрак 2 87.49 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	182	87

Обед 681.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	200	109
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	387
3	Овощи свежие (порциями) помидор	60	11
4	Хлеб ржаной	50	120
5	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 252.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	25	104
3	Кисломолочный напиток (кефир)	183	97

Ужин 472.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	190
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра свекольная	60	54
4	Хлеб пшеничный формовой	30	72
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1876.74

Калькулятор \_\_\_\_\_

Начальник отдела организации питания \_\_\_\_\_