

Сог

«04» октября 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
Завтрак 381.49 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	124
2	Хлеб пшеничный формовой	35	85
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 691.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	101
2	Котлеты из говядины	87	281
3	Пюре картофельное	130	129
4	Овощи свежие (порциями) огурец	52	8
5	Хлеб ржаной	49	118
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 285.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	180
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	106

Ужин 423.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	140
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	152
3	Кабачки припущенные	51	30
4	Хлеб пшеничный формовой	30	73
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1833.38

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____