

05» октября 2013г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 427.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	80	139
2	Картофель отварной с маслом	130	138
3	Хлеб пшеничный формовой	35	85
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 729.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	95
2	Гуляш из отварной говядины	81	234
3	Макаронные изделия отварные	130	195
4	Икра кабачковая	50	39
5	Хлеб ржаной	46	112
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 322.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	70	226
2	Кисломолочный напиток (кефир)	183	97

Ужин 456.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	208
2	Хлеб пшеничный формовой	35	85
3	Яйцо вареное	49	77
4	Какао с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1987.61

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____