

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 379.17 ккал



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	100	199
2	Соус молочный сладкий	40	45
3	Хлеб пшеничный формовой	30	72
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	180	24

## Завтрак 2 52.00 ккал

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

## Обед 495.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	82
2	Оладьи из печени по-кунцевски	60	149
3	Картофель отварной с маслом	110	114
4	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45

## Полдник 310.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	60	230
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

## Ужин 376.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	149
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1613.38

Калькулятор \_\_\_\_\_

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