



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	12,00
2	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,1	9,6	24,6	246,4	21,00
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 125/5	130	10,3	9,4	6,7	182,5	47,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,0	20,2	84,8	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
Итого за прием пищи:		680	22,7	19,9	96,3	725,1	97,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100	1,2	4,2	12,3	86,5	17,00
2	БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,8	5,1	16,1	110,5	17,00
3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 200/20	220	15,1	16,0	38,1	380,0	86,00
4	УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	22,4	99,4	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
Итого за прием пищи:		860	25,9	26,1	131,0	876,4	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	20,7	165,2	69,00
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	3,9	0,1	72,0	16,00
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	27,7	132,8	8,00
4	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	1,3	2,9	16,3	85,0	4,00
Итого за прием пищи:		320	11,9	10,9	48,5	370,0	97,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА