



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00
2	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 200/36	236	12,5	16,5	50,4	384,7	64,00
3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР/	200	5,8	5,0	8,0	106,0	17,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	3,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:		596	23,0	22,4	96,0	669,9	97,00

ОБЕД

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	10	1,4	1,5	4,0	39,2	12,00
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	16,1	134,1	17,00
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,1	17,9	18,5	269,1	80,00
4	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	3,5	17,6	118,6	12,00
5	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,1	3,4	23,3	109,4	9,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
Итого за прием пищи:		805	30,8	32,9	121,6	870,4	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,1	8,1	29,5	253,3	83,00
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2,00
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	12,00
Итого за прием пищи:		400	11,0	9,4	53,8	373,6	97,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА