



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2	78,8	
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,8	13,0	39,0	329,4	12,00
3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК	200	5,2	4,6	7,2	95,4	56,00
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	23,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	3,00
Итого за прием пищи:		560	22,1	23,2	80,2	635,9	97,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	12,00
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,6	5,0	9,1	95,3	17,00
3	РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	200	15,6	11,7	38,1	236,3	76,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	10,00
5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	15,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	25,1	118,4	5,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
Итого за прием пищи:		990	28,2	28,3	141,8	852,7	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,5	13,4	23,1	258,3	87,00
2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	8,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
Итого за прием пищи:		400	11,7	13,7	58,1	407,4	97,00

ТЕХНОЛОГ \_\_\_\_\_ Т.В.РУСИНОВА