



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/ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	12,00
2	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20	180	10,6	12,4	44,8	342,7	53,00
3	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	15,00
4	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	10,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
Итого за прием пищи:		520	18,6	18,6	73,3	547,4	92,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	10,00
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	15,00
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5,5	7,2	17,7	176,3	17,00
4	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9	228,7	63,00
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	15,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:		810	27,9	28,6	103,3	825,7	127,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	3,7	17,0	105,0	17,00
2	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,4	5,1	6,9	105,0	61,00
3	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	12,00
4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
Итого за прием пищи:		445	11,8	13,6	48,0	351,8	92,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА