



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ



ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5	12,00
2	МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	200	13,2	15,6	21,6	299,5	65,00
3	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	100,4	12,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:		580	21,9	22,7	90,7	674,0	97,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	12,00
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,3	16,5	148,3	17,00
3	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 200/20	220	11,6	19,3	42,1	405,1	69,00
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	17,00
5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	15,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	5,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
Итого за прием пищи:		1030	32,3	32,4	124,4	949,3	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,5	13,1	21,7	204,7	85,00
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,2	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2,00
Итого за прием пищи:		400	9,2	13,2	39,1	283,3	97,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА