



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 СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	5,6	3,1	77,6	12,00
2	АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12,3	17,8	35,2	337,4	71,00
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	8,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
Итого за прием пищи:		560	18,3	24,0	100,3	688,5	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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,8	12,00
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,1	11,8	107,3	17,00
3	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	3,9	6,6	29,8	254,5	20,00
4	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	125	10,3	11,8	14,7	179,7	46,00
5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	10,00
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
8	МОЛОКО ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ Т/ПАК 2,5 %	200	5,6	4,9	9,3	104,8	25,00
Итого за прием пищи:		1125	31,2	35,4	131,3	1 009,0	139,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,5	12,3	17,5	208,7	82,00
2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	103,1	12,00
3	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:		410	11,6	12,7	55,3	373,0	97,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА