



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	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	4,7	8,0	20,5	205,3	20,00
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,7	8,3	5,8	149,3	46,00
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
Итого за прием пищи:		585	18,9	17,2	75,8	579,7	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 "КУБАНОЧКА"	60	0,7	2,5	7,4	51,9	15,00
2	БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	15,00
3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 160/20	180	16,4	16,5	40,4	367,0	79,00
4	УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	20,2	89,5	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	4,00
Итого за прием пищи:		700	25,4	23,9	118,0	773,1	127,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	29,7	205,2	69,00
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,1	54,0	15,00
3	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	8,00
Итого за прием пищи:		315	10,8	11,4	61,8	392,0	92,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА