



День: ЧЕТВЕРТЫЙ
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

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 ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	15,00
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	7,11	21,63	182,18	20,00
3	ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	150	6,18	6,07	5,07	116,10	52,97
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК	180	4,86	4,50	19,44	142,20	20,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	3,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,00
Итого за прием пищи:		535	17,73	18,49	80,45	604,02	112,97

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	18,00
2	СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	6,56	7,14	42,17	187,10	25,00
3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150/30	180	8,36	9,12	13,29	243,44	43,72
4	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	18,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	4,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,00
7	МОЛОКО ПРОМ.ПР-ВА Т/ПАК ДЛЯ ДЕТ.ПИТ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	25,00
Итого за прием пищи:		920	27,03	27,07	117,53	825,64	135,72

ТЕХНОЛОГ *Т.В.РУСИНОВА*