



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ



ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	20,00
2	МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ /ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	200	13,08	16,07	32,61	300,12	63,88
3	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	10,00
4	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,89	91,39	18,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	2,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2,00
	Итого за прием пищи:	570	18,27	18,79	75,29	527,63	115,88

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	100	1,60	5,10	6,24	79,65	20,00
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,28	2,51	20,35	116,26	30,00
3	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,47	6,66	27,97	193,50	25,00
4	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	15,96	17,15	19,65	289,11	55,00
6	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	18,44	73,77	15,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,32	25,09	118,41	5,00
8	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	4,00
	Итого за прием пищи:	920	29,79	32,09	134,70	952,28	154,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА