



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 МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	1,78	5,12	6,23	78,82	20,00
2	АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	200	7,56	7,89	14,91	163,11	56,88
3	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК	200	5,40	5,00	21,60	158,00	20,00
4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ ЯБЛОКО	110	0,44	0,44	10,78	51,70	15,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	4,00
Итого за прием пищи:		650	18,23	18,70	73,59	546,36	115,88

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/ ТОМАТЫ	60	1,10	0,00	2,40	14,00	20,00
2	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,29	3,96	21,99	141,55	30,00
3	РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	12,54	15,94	39,28	364,21	54,00
5	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,39	1,09	10,08	55,98	15,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	6,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	4,00
8	МОЛОКО ПРОМ.ПР-ВА Т/ПАК ДЛЯ ДЕТ.ПИТ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	25,00
Итого за прием пищи:		990	31,18	26,56	130,13	904,17	154,00

ТЕХНОЛОГ Т.В.РУСИНОВА