



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	60	0,96	0,70	5,88	35,71	30,00
2	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ 150/20	170	9,16	13,42	20,94	221,13	60,97
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	15,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	4,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	3,00
Итого за прием пищи:		500	16,76	15,84	72,03	480,06	112,97

ОБЕД

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	18,00
2	БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	2,32	4,00	13,14	102,54	25,00
3	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,16	6,01	20,37	191,71	20,00
4	БИТОЧКИ ОСОБЫЕ/ ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	90	14,91	12,80	11,69	155,08	32,72
5	СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	18,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	4,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	3,00
8	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	15,00
Итого за прием пищи:		885	26,96	27,21	121,95	829,73	135,72

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА