



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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	10,00
2	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,0	20,9	136,3	17,00
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,6	11,7	25,1	237,3	51,00
4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	10,00
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2,00
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	2,00
Итого за прием пищи:		530	19,4	19,1	77,8	547,4	92,00

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ГОРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,5	7,3	4,6	71,4	10,00
2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,4	4,1	8,0	74,5	15,00
3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	186,0	17,00
4	КОТЛЕТА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12,5	10,5	2,7	205,1	57,00
5	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	12,00
6	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	12,00
7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
Итого за прием пищи:		840	23,1	27,6	114,5	814,5	127,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	7,3	9,0	18,6	210,2	80,00
2	МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	93,2	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2,00
Итого за прием пищи:		350	11,7	11,5	43,0	350,8	92,00

Диетолог _____ Т.В.РУСИНОВА