



Днев:
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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1,2	4,9	6,8	75,6	10,00
2	МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	150	8,4	13,2	13,2	209,5	63,00
3	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	12,00
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:		500	16,1	19,1	74,9	539,9	92,00

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 /ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,1	7,8	10,00
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	15,00
3	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 150/20	170	9,5	16,5	34,2	368,2	65,00
4	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	15,00
5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	15,00
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	4,00
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	3,00
Итого за прием пищи:		830	26,9	27,5	103,3	810,4	127,00

ПОЛДНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость рациона
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170	6,2	8,9	19,3	162,0	80,00
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,2	10,00
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	2,00
Итого за прием пищи:		370	7,9	9,0	36,7	240,6	92,00

ТЕХНОЛОГ _____ Т.В.РУСИНОВА