



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(с учетом индивидуальных особенностей)

Утверждено _____
Заведующий _____
С.В. Малица

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
Неделя 3	День 11		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ) №94	160	3,8	4,2	13,2	107,6	93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	395
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи:		350	10,6	9,8	40,0	292,8	
2 ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	Итого за прием пищи:		200	0,8	0,8	19,0	91,2
ОБЕД	ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4	0,0	1,0	5,4	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	77
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150/5	15,1	11,4	31,5	312,7	292
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
Итого за прием пищи:		550	21,6	13,9	83,4	566,1	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	40	0,9	1,9	4,4	40,1	54
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70	9,2	2,8	4,5	82,0	256
	РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	120	2,2	4,8	11,9	106,9	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за прием пищи:		497	18,1	13,5	69,7	485,4	
Всего за день:			51,1	38,0	212,1	1 435,5	