



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

Утверждаю  
Заведующий, *И.И. Ветчинин* пер. 28/7  
01.04.2015

| Прием пищи           | Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|----------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                      |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Неделя 3<br>День 14  |                                               |              |                  |         |             |                               |              |
| ЗАВТРАК              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ              | 40           | 0,8              | 3,6     | 3,1         | 47,6                          |              |
|                      | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215                        | 110          | 11,1             | 13,9    | 2,1         | 182,1                         | 215          |
|                      | КАКАО С МОЛОКОМ №397                          | 180          | 3,7              | 3,1     | 14,0        | 99,3                          | 397          |
|                      | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                         | 30/10        | 2,4              | 7,5     | 15,2        | 145,8                         | 1            |
| Итого за прием пищи: |                                               | 370          | 18,0             | 28,1    | 34,4        | 474,8                         |              |
| II Завтрак           |                                               |              |                  |         |             |                               |              |
| 2 ЗАВТРАК            | СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399                  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 399          |
| Итого за прием пищи: |                                               | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          |              |
| ОБЕД                 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54 | 40           | 0,9              | 1,9     | 4,4         | 40,1                          | 54           |
|                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57       | 150          | 1,7              | 3,0     | 7,5         | 65,3                          | 57           |
|                      | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276                      | 200          | 23,4             | 21,7    | 22,5        | 383,7                         | 276          |
|                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372                  | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,4        | 71,8                          | 372          |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |              |
| Итого за прием пищи: |                                               | 560          | 27,4             | 26,9    | 60,3        | 601,7                         |              |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК  | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298                          | 160/30       | 14,4             | 14,0    | 13,5        | 245,0                         | 298          |
|                      | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398              | 180          | 0,6              | 0,3     | 18,1        | 88,3                          | 398          |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,5              | 0,1     | 10,0        | 47,4                          |              |
|                      | ПЕЧЕНЬЕ                                       | 20           | 1,5              | 2,0     | 14,9        | 83,4                          |              |
| Итого за прием пищи: |                                               | 410          | 18,0             | 16,4    | 56,5        | 464,1                         |              |
| Всего за день:       |                                               |              | 64,3             | 71,6    | 168,9       | 1 615,7                       |              |

Повар