



# ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (со свежими овощами)

9 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
<b>Завтрак</b>									
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	0,9	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1	400	2011	
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0			
СЫР (ТОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	0,1	7	2011	
<b>II Завтрак</b>									
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	1,4	399	2011	
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	80	1,1	4,8	6,5	72,8	3	33	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	200	2,1	4,2	10	87,2	6,7	57	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160/5	10,7	11,7	26,8	265,1	18	291	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	200	0,1	0	28,4	113,9	0	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0			
<b>Полдник</b>									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,8	18,6	25,9	386,3	0,3	237	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2,2	6,5	49,7	0,1	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,6	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0			
<b>Всего за день:</b>		<b>76,3</b>	<b>61</b>	<b>249,7</b>	<b>1876,7</b>	<b>32,1</b>			

Повар