

Составлено  
 Диетолог МККЧ  
 Тарасовичева О.В.  
 Тарасова Н.В. Т.П.

Утверждаю

Директор ООО "СОЮЗ-К"  
 Киселев Д.Г.



Ежедневное меню

10 день

7-11 лет

18 апреля

льготное питание

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал.
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	90	11,60	8,30	5,90	119,00
304	РИС ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св. капуста квашеная огурец сол. помидор)	60	0,60	0,10	1,75	13,20
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	180	0,27	0,00	13,68	54,00
ТТК№68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>530</b>	<b>19,57</b>	<b>15,80</b>	<b>77,33</b>	<b>496,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>300</b>	<b>8,00</b>	<b>11,10</b>	<b>91,40</b>	<b>492,60</b>
<b>Всего:</b>		<b>830</b>	<b>27,57</b>	<b>26,90</b>	<b>168,73</b>	<b>988,60</b>

12-18 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. 373,00
			Белки,г	Жиры,г.	Углевод ы,г	
<b>ЗАВТРАК</b>						
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	100	12,90	9,20	6,50	132,20
304	РИС ОТВАРНОЙ №304	180	4,56	8,16	46,70	263,16
70,71,80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор)	100	1,00	0,16	2,90	22,00
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	180	0,27	0,00	13,68	54,00
ТТК№68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>610</b>	<b>22,03</b>	<b>18,12</b>	<b>86,88</b>	<b>561,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	БУЛОЧКА ЮЖАНКА	100	7,50	11,00	64,00	380,00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,62	0,10	34,25	140,75
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>350</b>	<b>8,12</b>	<b>11,10</b>	<b>98,25</b>	<b>520,75</b>
<b>Всего:</b>		<b>960</b>	<b>30,15</b>	<b>29,22</b>	<b>185,13</b>	<b>1 082,61</b>