



Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день
10

Наименование блюда	Масса порции	белки г	Жиры г	углеводы г	Энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Завтрак

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	20,1	16,2	27,9	340,4
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,5	6,8	16,6	138,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,5	4,7	16,3	125,4
Итого за прием пищи:		27,1	27,7	60,8	603,8

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,7	0,1	13,7	58,2
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,7	58,2

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,1	0	0,5	2,4
СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	2,8	4,6	15,6	119,7
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	90	11,4	13,7	14,3	226,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,5	24,6	118,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200/10	0,1	0	10,0	41,6
Итого за прием пищи:		23,9	23,5	98,3	706,9

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2,3	0,2	27,3	119,8
КЕФИР С САХАРОМ	126/5	3,7	3,2	10,1	87,1
Итого за прием пищи:		6,0	3,4	37,4	206,9

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	8,6	9,6	33,4	254,8
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	23	1,7	0,1	11,3	53,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,9	39,9
Итого за прием пищи:		10,4	9,7	54,6	348,4
Всего за день:		68,1	64,4	264,8	1924,2

Стоимость 210 руб



Утверждаю

Заведующий

В. В. Коротких

день
10

Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углеводы г	энергетическая ценность г
--------------------	--------------	---------	--------	------------	---------------------------

Зав

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КРУПОЙ МАННОЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/15	14,7	13,0	24,5	275,7
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,8	6,4	11,7	111,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200/10	4,6	4,7	16,3	126,7
Итого за прием пищи:		21,1	24,1	52,5	514,0

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7
Итого за прием пищи:		0,5	0,1	9,8	41,7

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,1	0	0,5	2,5
СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,2	3,2	11,7	87,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ЦБ	80	9,5	12,4	13,4	203,3
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	5,7	4,7	33,3	198
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,8	51,8
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180/9	0,1	0	9,1	38,4
Итого за прием пищи:		19,3	20,5	78,8	581,5

Полдник

БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/15	1,3	0,1	17,8	76,8
КЕФИР С САХАРОМ	180	3,5	3	10,2	85,1
Итого за прием пищи:		4,8	3,1	28,0	161,9

Ужин

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	200	8,6	10,0	33,9	260,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ в/с.0,60кг	25	1,9	0,2	12,7	60,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,1	36,9
Итого за прием пищи:		10,6	10,2	55,7	357,3
Всего за день:		56,3	58,0	224,8	1656,4

Стоимость 210 руб