



Меню ПОНЕДЕЛЬНИК (первая неделя)

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Салат из свежей капусты с морковью	30	0,6	6,0	8,1	59,0
Котлета из куриной грудки с сыром	60	10,4	9,1	9,0	141,8
Соус красный основной	10	0,1	0,2	0,7	5,2
Макароны отварные	100	4,2	3,4	33,2	113,6
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		16,1	41,1
Йогурт «Данон»	110	5,1	3,6	7,0	81,1
Всего		23,1	22,7	90,9	522,6



Меню ВТОРНИК (первая неделя)

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Каша «Дружба» с маслом	180/5	5,4	5,3	10,2	171,8
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	5,3	5,0	16,8	115,3
Кофейный напиток	200	0,8	0,2	14,6	103,3
Кексик «Манник»	60	2,2	2,8	11,6	127,4
Всего		13,7	13,3	53,4	517,4





Меню СРЕДА (первая неделя)

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Тефтели (фарш свинина + говядина, рис)	50	5,5	9,9	7,3	149,3
Соус красный основной	15	0,2	0,3	1,0	7,8
Картофельное пюре	100	1,6	0,4	15,1	70,7
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	2,3	0,4	16,8	80,8
Компот из сухофруктов с вит. С	200	1,1			180,2
Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Всего		11,6	11,6	56,9	564,3



Меню ЧЕТВЕРГ (первая неделя)

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Салат из свежих помидор, огурцов	25/25/25	0,5	5,2	1,6	53,4
Запеканка «Нептун»	100	12,6	9,9	19,6	311,1
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7
Всего		15,9	15,5	63,7	549,0





Меню ПЯТНИЦА (первая неделя)

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Запеканка творожная	120	14,0	13,9	25,2	139,8
Повидло	20	0,1		16,1	52,6
Бутерброд с сыром	25/15	4,6	4,4	26,6	132,5
Чай с облепихой	200	0,2	0,3	6,3	44,4
Всего		18,9	18,6	74,2	421,5



Меню СУББОТА (первая неделя)

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Сыр голландский	20	5,2	5,4		69,9
Печень по строгановски	40/40	10,2	14,6	7,8	190,0
Гречка отварная	100	3,1	2,7	16,3	137,6
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8
Кисель	200			7,0	59,9
Банан	195	2,9	1,0	27,9	184,3
Всего		18,9	18,7	75,8	652,6

