

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенне-зимний**

Диета:

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
0000005	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	205	6,75	9,92	25	216
0000046	Сыр порционный	15	3,45	4,45		55
0000058	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	13,5	54
0000069	Батон нарезной	30	2,25	0,87	20,4	79
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,63</b>	<b>15,33</b>	<b>58,9</b>	<b>403</b>
	<b>Завтрак2</b>					
0000059	Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	102
	<b>Всего в Завтрак2</b>		<b>5,49</b>	<b>4,77</b>	<b>9,09</b>	<b>102</b>
	<b>Обед</b>					
0000029	Биточки рубленные из курицы	50	8,7	4,9	5,5	102
0000045	Суп из овощей	255	3	4,2	10,2	91
0000049	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,06	4,14	48
0000060	Сок фруктовый	180	0,27	0,18	14,67	61
0000069	Батон нарезной	30	2,25	0,87	20,4	79
0000070	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,48	0,9	25,05	131
0000083	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
0000087	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	14
	<b>Всего в Обед</b>		<b>21,04</b>	<b>20,31</b>	<b>101,54</b>	<b>667</b>
	<b>Полдник</b>					
0000011	Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,52	2,04	10,8	74
0000051	Булочка "Веснушка"	60	0,04	0,04	0,33	2
0000078	Огурцы соленые	25	1,08	3,04	1,04	27
0000079	Йогурт питьевой	180	4,5	0,15	6	47
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,14</b>	<b>5,27</b>	<b>18,17</b>	<b>150</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,3</b>	<b>45,68</b>	<b>187,69</b>	<b>1321</b>