

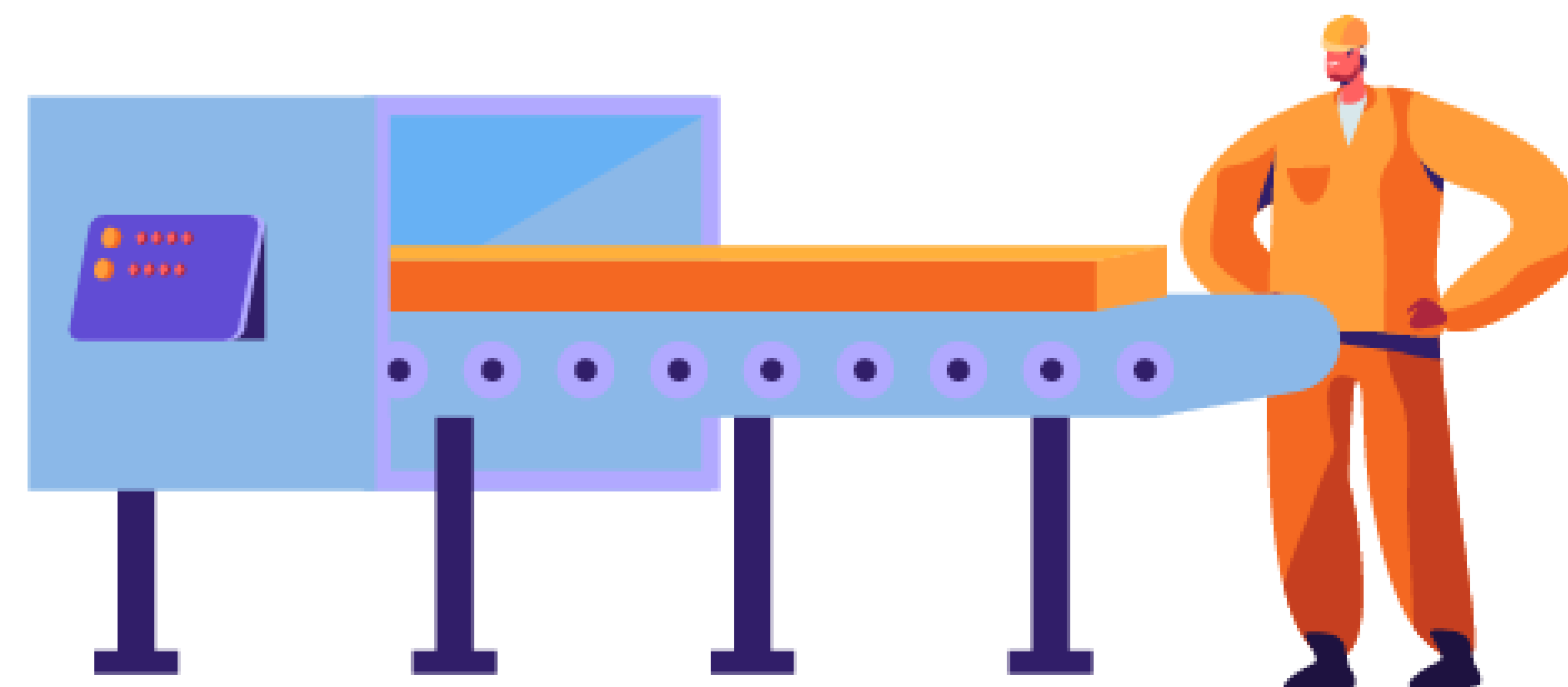
РАЦИОН

РАБОТНИКОВ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИХ ПРОИЗВОДСТВ

- СОДЕРЖИТ БЕЛКИ – 64 Г, ЖИРЫ – 52 Г, УГЛЕВОДЫ 198 Г + 150 МГ ВИТ. С
- ВЫДАЕТСЯ НА РАБОТЕ В ГОРЯЧЕМ ВИДЕ
- БОГАТ АМИНОКИСЛОТАМИ, ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6 ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ, КАЛЬЦИЕМ, ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ

РАЦИОН ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ:

- МЯСО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- МОРСКУЮ РЫБУ
- РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА
- СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



	ВЫХОД БЛЮДА (ГРАММ)	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	НОМЕР ТЕХ.КАРТЫ ПО РЕЕСТРУ БЛЮД
ПОНЕДЕЛЬНИК	100 20 250/15 100/100 150 150/15 200 100 100 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СО СМЕТАНОЙ МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНА ШПИГОВАННАЯ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ КЕФИР ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ЦИТРУСОВЫХ) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	№ 11 № 5 № 32 № 46 № 65 № 57 № 78 № 82
ВТОРНИК	100 250 100 101 150 200/25 100 100 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (С КЛЮКВОЙ, ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ КЕФИР С САХАРОМ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ЦИТРУСОВЫХ) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	№ 19 № 33 № 51 № 52 № 68 № 81 № 82
СРЕДА	70 250/20 75 150 100 55 200/15 100 100 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ РИС ОТВАРНОЙ КАПУСТА ТУШЕНАЯ ОМЛЕТ ЧАЙ С САХАРОМ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ЦИТРУСОВЫХ) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	№ 17 № 31 № 41 № 71 № 66 № 60 № 75 № 82
ЧЕТВЕРГ	100 250 75/100 150 150 200 100 100 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА КЕФИР ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ЦИТРУСОВЫХ) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	№ 14 № 34 № 44 № 68 № 58 № 78 № 82
ПЯТНИЦА	100 250 75/100 150 150/20 200/25 100 100 100	САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ КЕФИР С САХАРОМ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ЦИТРУСОВЫХ) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	№ 20 № 35 № 40 № 65 № 57 № 81 № 82

*за основу взят рацион лечебно-профилактического питания №3 для профилактики отравлений тяжелыми металлами (свинцом).