

МЕНЮ

« 1 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал
		Белки , г.	Жир ы, г.	Угле воды , г.	
ЗАВТРАК					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	6,5	37,7	238,5
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0	0	9,8	39,3
ВАФЛИ	30	1,3	1	17,5	158,9
Итого за прием пищи:	430	8,8	7,5	65,0	436,7
2-ЗАВТРАК					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
Итого за прием пищи:	100	0	0	10,7	43,7
ОБЕД					
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	14,1	10,0	23,6	235,0
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70/50	10,8	10,1	9,4	172,0
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	5,0	4,8	24,4	160,8
КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	11,9	52,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	690	32,7	25,4	85,8	699,0
ПОЛДНИК					
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	200/30	7,2	14,9	69,2	443,9
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	200	0	0	17,7	70,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3
Итого за прием пищи:	460	9,5	15,2	101,2	583,8
Всего за день:		51,0	48,1	262,7	1763,2

МЕНЮ

«_1_»_СЕНТЯБРЯ___2021_г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть, ккал
		Белки , г.	Жир ы, г.	Угле воды , г.	
ЗАВТРАК					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	5,5	4,9	28,3	179,5
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1	0	11,5	46,6
ВАФЛИ	20	0,9	0,6	11,6	105,9
Итого за прием пищи:	353	6,5	5,5	51,4	332,0
2-ЗАВТРАК					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
Итого за прием пищи:	100	0	0	10,7	43,7
ОБЕД					
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	12,7	9,0	21,2	211,6
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/30	7,8	7,3	6,6	122,5
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	110	4,1	4,0	20,7	135,8
КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,3	0,1	10,6	46,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	580	26,8	20,7	71,4	576,1
ПОЛДНИК					
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	150/20	5,5	11,3	50,3	327,0
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	180	0	0	27,8	111,1
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1,6	0,2	9,5	46,2
Итого за прием пищи:	370	7,1	11,5	87,6	484,3
Всего за день:		40,4	37,7	221,1	1436,1