

## МЕНЮ

«\_\_20\_\_»\_\_ОКТЯБРЯ\_\_ 2021\_\_ г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ	200	3,2	5,9	9,6	103,9
ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,3	2,5	15,5	96,8
ВАФЛИ	30	1,3	1	17,5	158,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>7,8</b>	<b>9,4</b>	<b>42,6</b>	<b>359,6</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
ЙОГУРТ	100	3,1	2,4	10,7	321,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>2,4</b>	<b>10,7</b>	<b>321,1</b>
<b>ОБЕД</b>					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	10,4	15,2	12,0	225,1
КУРА ОТВАРНАЯ	70	17,5	15,2	0,8	209,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,5	4,2	28,0	156,8
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	11,9	52,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>34,2</b>	<b>35,1</b>	<b>69,2</b>	<b>723,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПОВИДЛОМ	200/30	4,1	2,6	44,8	211,6
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	200	0	0	27,4	109,4
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>6,4</b>	<b>2,9</b>	<b>86,5</b>	<b>390,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>49,8</b>	<b>209,0</b>	<b>1794,0</b>

## МЕНЮ

« 20 » ОКТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ	150/3	2,3	4,5	7,2	78,4
ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	2,2	13,8	87,0
ВАФЛИ	20	0,9	0,6	11,6	105,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>6,2</b>	<b>7,3</b>	<b>32,6</b>	<b>271,3</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
ЙОГУРТ	100	3,1	2,4	10,7	321,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>2,4</b>	<b>10,7</b>	<b>321,1</b>
<b>ОБЕД</b>					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/7	10,2	14,4	11,0	212,9
КУРА ОТВАРНАЯ	50	12,5	10,9	0,6	149,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,9	3,5	23,6	132,6
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,3	0,1	10,6	46,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>27,8</b>	<b>29,2</b>	<b>58,1</b>	<b>601,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПОВИДЛОМ	150/20	3,8	2,9	26,9	150,7
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	180	0	0	27,8	111,1
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1,6	0,2	9,5	46,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>5,4</b>	<b>3,1</b>	<b>64,2</b>	<b>308,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42,5</b>	<b>42,0</b>	<b>165,6</b>	<b>1502,0</b>