

МЕНЮ

«_20_»_ОКТАБРЯ_____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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,2	5,9	9,6	103,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,3	2,5	15,5	96,8
ВАФЛИ	30	1,3	1	17,5	158,9
Итого за прием пищи:	430	7,8	9,4	42,6	359,6
2-ЗАВТРАК					
ЙОГУРТ	100	3,1	2,4	10,7	321,1
Итого за прием пищи:	100	3,1	2,4	10,7	321,1
ОБЕД					
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
Итого за прием пищи:	650	34,2	35,1	69,2	723,0
ПОЛДНИК					
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
Итого за прием пищи:	460	6,4	2,9	86,5	390,3
Всего за день:		51,5	49,8	209,0	1794,0

МЕНЮ

«__20__» ОКТЯБРЯ _____ 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	2,3	4,5	7,2	78,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	2,2	13,8	87,0
ВАФЛИ	20	0,9	0,6	11,6	105,9
Итого за прием пищи:	353	6,2	7,3	32,6	271,3
2-ЗАВТРАК					
ЙОГУРТ	100	3,1	2,4	10,7	321,1
Итого за прием пищи:	100	3,1	2,4	10,7	321,1
ОБЕД					
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
Итого за прием пищи:	557	27,8	29,2	58,1	601,6
ПОЛДНИК					
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
Итого за прием пищи:	370	5,4	3,1	64,2	308,0
Всего за день:		42,5	42,0	165,6	1502,0