

# МЕНЮ

« 28 » МАЯ 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	6,4	30,7	205,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,3	2,5	15,5	96,8
ПРЯНИКИ	30	1,4	1,9	21,2	107,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>10,1</b>	<b>10,8</b>	<b>67,4</b>	<b>409,5</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43,7</b>
<b>ОБЕД</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,7	10,1	18,6	189,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	220	13,9	7,4	10,3	160,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	16,0	64,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23,3</b>	<b>17,9</b>	<b>61,4</b>	<b>492,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/10	22,0	13,9	45,2	393,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,9	40,9
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>24,8</b>	<b>15,1</b>	<b>74,8</b>	<b>534,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>58,2</b>	<b>43,8</b>	<b>214,3</b>	<b>1480,5</b>

# МЕНЮ

« 28 » МАЯ 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	4,1	4,8	23,1	154,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	2,2	13,8	87,0
ПРЯНИКИ	20	0,9	1,3	14,2	71,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>8,0</b>	<b>8,3</b>	<b>51,1</b>	<b>313,1</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43,7</b>
<b>ОБЕД</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,1	9,1	16,8	170,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	10,1	5,2	7,4	115,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0	14,3	57,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>14,6</b>	<b>50,8</b>	<b>403,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/7	16,9	104,6	37,6	316,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,9	36,9
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1,6	0,2	9,5	46,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>18,5</b>	<b>11,2</b>	<b>56,0</b>	<b>399,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>34,1</b>	<b>168,6</b>	<b>1159,8</b>