

# МЕНЮ

« 9 » ИЮНЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	6,5	37,7	238,5
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	11,9	63,6
ВАФЛИ	30	1,3	1	17,5	158,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>10,3</b>	<b>8,7</b>	<b>67,1</b>	<b>461,0</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 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 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>690</b>	<b>32,7</b>	<b>25,4</b>	<b>85,8</b>	<b>699,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>9,5</b>	<b>15,2</b>	<b>101,2</b>	<b>583,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>49,3</b>	<b>264,8</b>	<b>1787,5</b>

# МЕНЮ

«\_9\_»\_ИЮНЯ\_\_\_2021\_г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	5,5	4,9	28,3	179,5
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,3	1	10,7	57,3
ВАФЛИ	20	0,9	0,6	11,6	105,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>7,7</b>	<b>6,5</b>	<b>50,6</b>	<b>342,7</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 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 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>580</b>	<b>26,8</b>	<b>20,7</b>	<b>71,4</b>	<b>576,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,1</b>	<b>11,5</b>	<b>87,6</b>	<b>484,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>41,6</b>	<b>38,7</b>	<b>220,3</b>	<b>1446,8</b>