

МЕНЮ

« 8 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, 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

« 8 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, 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