

# МЕНЮ

« 28 » ОКТЯБРЯ \_\_\_\_\_ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	6,4	37,1	227,6
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0	0	9,8	39,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,0	3,9	11,9	91,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>9,2</b>	<b>10,3</b>	<b>58,8</b>	<b>408,1</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0	13,6	55,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,6</b>	<b>55,2</b>
<b>ОБЕД</b>					
СВЕКОЛЬНИК	200	7,4	13,8	27,6	261,8
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	15,7	4,5	0,9	106,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,5	4,2	28,0	156,8
КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ И ЕЖЕВИКИ	200	0,7	0	11,3	48,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29,8</b>	<b>22,9</b>	<b>84,3</b>	<b>652,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,8	9,6	1,6	114,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,9	40,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>8,0</b>	<b>9,8</b>	<b>26,1</b>	<b>224,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,5</b>	<b>43,0</b>	<b>182,8</b>	<b>1340,5</b>

# МЕНЮ

« 14 » ОКТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	5,3	4,9	27,9	171,1
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0	0	8,8	35,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,0	3,9	11,9	91,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>7,3</b>	<b>8,8</b>	<b>48,6</b>	<b>297,7</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0	11,3	46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/7	6,7	12,5	24,8	235,3
РЫБА ОТВАРНАЯ	50	11,2	3,2	0,7	76,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,9	3,5	23,6	132,6
КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ И ЕЖЕВИКИ	180	0,5	0	10,1	43,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>23,2</b>	<b>19,5</b>	<b>71,5</b>	<b>546,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	5,8	9,7	1,6	115,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,9	36,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>7,3</b>	<b>9,8</b>	<b>20,2</b>	<b>198,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>38,2</b>	<b>38,1</b>	<b>151,6</b>	<b>1089,4</b>