

# МЕНЮ

« 27 » МАЯ 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 С МОЛОКОМ	200	0	0	9,8	39,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,2	6,0	9,5	121,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>12,4</b>	<b>56,4</b>	<b>388,3</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>
<b>ОБЕД</b>					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,4	13,8	27,6	261,8
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	15,7	4,5	0,9	106,4
СОУС ПОЛЬСКИЙ	50	2,0	5,3	0,2	56,6
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>31,8</b>	<b>28,2</b>	<b>84,5</b>	<b>709,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,5	4,0	31,5	180,5
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	40	4,7	7,7	0,6	87,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	14,6	101,4
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,4	0,4	26,0	121,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>16,4</b>	<b>15,0</b>	<b>72,7</b>	<b>491,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,9</b>	<b>56,4</b>	<b>245,1</b>	<b>1732,8</b>

# МЕНЮ

« 27 » МАЯ 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 С МОЛОКОМ	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>					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</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
СОУС ПОЛЬСКИЙ	30	1,2	3,2	0,1	34,0
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>24,4</b>	<b>22,7</b>	<b>71,6</b>	<b>580,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,0	4,2	21,1	134,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,7	7	0	90,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,6	13,1	91,2
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,1	6,3	30,3	194,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>17,3</b>	<b>20,1</b>	<b>64,5</b>	<b>510,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50,5</b>	<b>84,1</b>	<b>205,7</b>	<b>1484,9</b>

