

МЕНЮ

« 15 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	6,5	37,7	238,5
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0	0	9,8	39,3
ВАФЛИ	30	1,3	1	17,5	158,9
Итого за прием пищи:	430	8,8	7,5	65,0	436,7
2-ЗАВТРАК					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
Итого за прием пищи:	100	0	0	10,7	43,7
ОБЕД					
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 КРАСНОЙ 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:	690	32,7	25,4	85,8	699,0
ПОЛДНИК					
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
Итого за прием пищи:	460	9,5	15,2	101,2	583,8
Всего за день:		51,0	48,1	262,7	1763,2

МЕНЮ

«_15_»_СЕНТЯБРЯ___2021_г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	5,5	4,9	28,3	179,5
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1	0	11,5	46,6
ВАФЛИ	20	0,9	0,6	11,6	105,9
Итого за прием пищи:	353	6,5	5,5	51,4	332,0
2-ЗАВТРАК					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
Итого за прием пищи:	100	0	0	10,7	43,7
ОБЕД					
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 КРАСНОЙ 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:	580	26,8	20,7	71,4	576,1
ПОЛДНИК					
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
Итого за прием пищи:	370	7,1	11,5	87,6	484,3
Всего за день:		40,4	37,7	221,1	1436,1