

МЕНЮ

« 15 » ОКТЯБРЯ _____ 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	6,4	30,7	205,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,3	2,5	15,5	96,8
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,9	13,6	86,1
Итого за прием пищи:	420	10,2	11,8	58,9	378,9
2-ЗАВТРАК					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
Итого за прием пищи:	100	0	0	10,7	43,7
ОБЕД					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,7	10,1	18,6	189,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	220	13,9	7,4	10,3	160,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	16,0	64,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	660	23,3	17,9	61,4	492,9
ПОЛДНИК					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/10	22,0	13,9	45,2	393,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,9	40,9
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3
Итого за прием пищи:	440	24,8	15,1	74,8	534,4
Всего за день:		58,3	44,8	206,7	1458,9

МЕНЮ

« 15 » ОКТЯБРЯ 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	4,1	4,8	23,1	154,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	2,2	13,8	87,0
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,9	13,6	86,1
Итого за прием пищи:	353	8,6	9,9	50,5	327,4
2-ЗАВТРАК					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
Итого за прием пищи:	100	0	0	10,7	43,7
ОБЕД					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,1	9,1	16,8	170,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	10,1	5,2	7,4	115,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0	14,3	57,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	550	18,3	14,6	50,8	403,4
ПОЛДНИК					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/7	16,9	104,6	37,6	316,5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,9	36,9
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1,6	0,2	9,5	46,2
Итого за прием пищи:	357	18,5	11,2	56,0	399,6
Всего за день:		45,4	35,7	168,0	1174,1