

# МЕНЮ

« 18 » ОКТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7,0	7,9	27,8	209,8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	14,6	101,4
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	4,4	20,4	129,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,0</b>	<b>15,2</b>	<b>62,8</b>	<b>440,4</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43,7</b>
<b>ОБЕД</b>					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,7	13,2	12,2	191,5
СУФЛЕ МЯСНОЕ	70	11,5	2,5	0,9	67,0
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,8	3,9	27,1	158,9
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>640</b>	<b>24,2</b>	<b>20,2</b>	<b>68,0</b>	<b>544,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	6,0	5,1	19,5	146,7
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0	0	9,8	39,3
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	3,8	1,0	28,5	138,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,8</b>	<b>6,1</b>	<b>57,8</b>	<b>324,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>41,3</b>	<b>199,3</b>	<b>1353,8</b>

# МЕНЮ

« 18 » \_\_\_\_\_ ОКТЯБРЯ \_\_\_\_\_ 2021 \_\_\_\_ г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150/3	5,2	6,0	21,0	157,8
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,6	13,1	91,2
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,9	13,6	86,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>10,2</b>	<b>11,5</b>	<b>47,7</b>	<b>335,1</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43,7</b>
<b>ОБЕД</b>					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,1	11,9	11,0	172,4
СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	11,5	2,5	0,9	67,0
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,2	3,2	22,9	134,3
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>550</b>	<b>22,2</b>	<b>17,9</b>	<b>57,2</b>	<b>476,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	3,7	14,6	110,0
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0	0	8,8	34,5
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	4,1	6,3	30,2	194,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>8,6</b>	<b>10,0</b>	<b>53,6</b>	<b>339,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>41,0</b>	<b>39,4</b>	<b>169,2</b>	<b>1195,1</b>