

МЕНЮ

« 23 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,0	6,4	29,1	202,0
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0	0	9,8	39,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,2	6,0	9,5	121,4
Итого за прием пищи:	445	9,6	11,6	54,7	362,3
2-ЗАВТРАК					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0	13,6	55,2
Итого за прием пищи:	120	0,5	0	13,6	55,2
ОБЕД					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	8,3	16,3	20,3	255,9
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	220	13,4	2,9	13,3	129,5
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,4	0,1	14,3	59,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	670	24,6	19,7	64,4	524,2
ПОЛДНИК					
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
Итого за прием пищи:	380	8,0	9,8	26,1	224,7
Всего за день:		44,5	41,9	176,7	1255,2

МЕНЮ

« 23 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	5,1	4,8	21,7	152,0
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0	0	8,8	35,4
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,6	7,5	7,6	119,3
Итого за прием пищи:	368	7,1	8,7	42,4	278,6
2-ЗАВТРАК					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0	11,3	46
Итого за прием пищи:	100	0,4	0	11,3	46
ОБЕД					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/7	6,0	11,7	14,7	184,7
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	160	10,0	2,1	9,8	94,4
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0,3	0,1	12,8	53,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	557	18,2	14,2	49,6	392,1
ПОЛДНИК					
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
Итого за прием пищи:	330	7,3	9,8	20,2	198,8
Всего за день:		34,1	33,2	133,2	965,5