

МЕНЮ

« 13 » СЕНТЯБРЯ 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ГРЕЧНЕВО - ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,9	7,5	28,0	206,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,9	40,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,9	13,6	86,1
Итого за прием пищи:	420	8,4	10,4	51,5	333,8
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					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,4	5,0	17,7	138,2
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	13,4	5,8	28,6	210,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,3	25,7	101,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	660	21,9	11,5	88,5	529,4
ПОЛДНИК					
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ СО СУГУЦ	200	8,2	7,2	64,5	344,3
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	10	0,5	0,9	5,4	31,1
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	11,9	63,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3
Итого за прием пищи:	440	12,5	9,6	96,1	508,3
Всего за день:		43,3	31,5	345,8	1426,70

МЕНЮ

« 13 » СЕНТЯБРЯ _____ 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ГРЕЧНЕВО - ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150/3	5,3	5,7	21,1	155,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,9	36,9
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,9	13,6	86,1
Итого за прием пищи:	353	6,8	8,6	43,6	278,7
2-ЗАВТРАК					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0	11,3	46
Итого за прием пищи:	100	0,4	0	11,3	46
ОБЕД					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,8	4,5	15,8	124,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,6	4,6	22,8	167,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,6	23,2	91,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	550	17,9	9,6	74,1	443,4
ПОЛДНИК					
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ	150	3,0	1,9	20,3	105,7
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	7	0,4	0,6	3,8	21,7
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,3	1	10,7	57,3
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1,6	0,2	9,5	46,2
Итого за прием пищи:	357	6,3	3,7	44,3	230,9
Всего за день:		31,4	21,9	173,3	999,0