

# МЕНЮ

« 11 » ОКТЯБРЯ \_\_\_\_\_ 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>8,4</b>	<b>10,4</b>	<b>51,5</b>	<b>333,8</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0	13,6	55,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>13,6</b>	<b>55,2</b>
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>21,9</b>	<b>11,5</b>	<b>88,5</b>	<b>529,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12,5</b>	<b>9,6</b>	<b>96,1</b>	<b>508,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>43,3</b>	<b>31,5</b>	<b>345,8</b>	<b>1426,70</b>

# МЕНЮ

«  11  »    ОКТЯБРЯ    2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>6,8</b>	<b>8,6</b>	<b>43,6</b>	<b>278,7</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0	11,3	46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,9</b>	<b>9,6</b>	<b>74,1</b>	<b>443,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>6,3</b>	<b>3,7</b>	<b>44,3</b>	<b>230,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>31,4</b>	<b>21,9</b>	<b>173,3</b>	<b>999,0</b>