

МЕНЮ

« 30 » СЕНТЯБРЯ _____ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	6,4	37,1	227,6
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0	0	9,8	39,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,0	3,9	11,9	91,2
Итого за прием пищи:	430	9,2	10,3	58,8	408,1
2-ЗАВТРАК					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144
Итого за прием пищи:	150	2,3	0,8	31,5	144
ОБЕД					
СВЕКОЛЬНИК	200	7,4	13,8	27,6	261,8
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	15,7	4,5	0,9	106,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,5	4,2	28,0	156,8
КОМПОТ ИЗ ЕЖЕВИКИ	200	0,7	0	11,3	48,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	700	29,8	22,9	84,3	652,5
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:		47,5	43,0	182,8	1340,5

МЕНЮ

« 30 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	5,3	4,9	27,9	171,1
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0	0	8,8	35,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,0	3,9	11,9	91,2
Итого за прием пищи:	363	7,3	8,8	48,6	297,7
2-ЗАВТРАК					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96
ОБЕД					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/7	6,7	12,5	24,8	235,3
РЫБА ОТВАРНАЯ	50	11,2	3,2	0,7	76,1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,9	3,5	23,6	132,6
КОМПОТ ИЗ ЕЖЕВИКИ	180	0,5	0	10,1	43,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	587	23,2	19,5	71,5	546,9
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:		38,2	38,1	151,6	1089,4