

# МЕНЮ

« 21 \_ » \_ СЕНТЯБРЯ \_ 2021 \_ г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200	9,2	8,0	35,4	249,8
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	11,9	63,6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,2	6,0	9,5	121,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>17,9</b>	<b>15,2</b>	<b>56,8</b>	<b>434,8</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 КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	6,6	12,2	11,5	181,3
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	15,7	4,5	0,9	106,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ С ЯЙЦОМ	130	5,9	6,7	6,7	112,1
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>640</b>	<b>31,3</b>	<b>24,1</b>	<b>61,3</b>	<b>580,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
КАРТОФЕЛЬНАЯ КОТЛЕТА	150	3,7	2,1	33,7	162,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,9	40,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>5,9</b>	<b>2,3</b>	<b>58,2</b>	<b>272,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,6</b>	<b>41,6</b>	<b>189,9</b>	<b>1343,3</b>

# МЕНЮ

« 21 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150/3	6,7	6,1	26,6	187,9
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,3	1	10,7	57,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,6	7,5	7,6	119,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>368</b>	<b>13,6</b>	<b>14,6</b>	<b>44,9</b>	<b>364,5</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 КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	5,9	11,0	10,4	136,1
РЫБА ОТВАРНАЯ	50	11,2	3,2	0,7	76,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ С ЯЙЦОМ	110	8,1	9,3	9,5	154,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,2	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>27,7</b>	<b>24,0</b>	<b>56,1</b>	<b>545,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
КАРТОФЕЛЬНАЯ КОТЛЕТА	130/3	3,9	6,3	29,2	184,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,9	36,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>47,8</b>	<b>267,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,1</b>	<b>45,0</b>	<b>160,1</b>	<b>1222,7</b>