

МЕНЮ

« 6 » ОКТЯБРЯ 2021 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 3,2 | 5,9 | 9,6 | 103,9 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,3 | 2,5 | 15,5 | 96,8 |
| ВАФЛИ | 30 | 1,3 | 1 | 17,5 | 158,9 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 7,8 | 9,4 | 42,6 | 359,6 |
| 2-ЗАВТРАК | | | | | |
| ЙОГУРТ | 100 | 3,1 | 2,4 | 10,7 | 321,1 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 3,1 | 2,4 | 10,7 | 321,1 |
| ОБЕД | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 10,4 | 15,2 | 12,0 | 225,1 |
| КУРА ОТВАРНАЯ | 70 | 17,5 | 15,2 | 0,8 | 209,9 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 3,5 | 4,2 | 28,0 | 156,8 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 200 | 0,3 | 0,1 | 11,9 | 52,0 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 34,2 | 35,1 | 69,2 | 723,0 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПОВИДЛОМ | 200/30 | 4,1 | 2,6 | 44,8 | 211,6 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ | 200 | 0 | 0 | 27,4 | 109,4 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,3 | 69,3 |
| Итого за прием пищи: | 460 | 6,4 | 2,9 | 86,5 | 390,3 |
| Всего за день: | | 51,5 | 49,8 | 209,0 | 1794,0 |

МЕНЮ

« 6 » ОКТЯБРЯ _____ 2021 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150/3 | 2,3 | 4,5 | 7,2 | 78,4 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 3,0 | 2,2 | 13,8 | 87,0 |
| ВАФЛИ | 20 | 0,9 | 0,6 | 11,6 | 105,9 |
| Итого за прием пищи: | 353 | 6,2 | 7,3 | 32,6 | 271,3 |
| 2-ЗАВТРАК | | | | | |
| ЙОГУРТ | 100 | 3,1 | 2,4 | 10,7 | 321,1 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 3,1 | 2,4 | 10,7 | 321,1 |
| ОБЕД | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180/7 | 10,2 | 14,4 | 11,0 | 212,9 |
| КУРА ОТВАРНАЯ | 50 | 12,5 | 10,9 | 0,6 | 149,9 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2,9 | 3,5 | 23,6 | 132,6 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 180 | 0,3 | 0,1 | 10,6 | 46,8 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 |
| Итого за прием пищи: | 557 | 27,8 | 29,2 | 58,1 | 601,6 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ПОВИДЛОМ | 150/20 | 3,8 | 2,9 | 26,9 | 150,7 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ | 180 | 0 | 0 | 27,8 | 111,1 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,5 | 46,2 |
| Итого за прием пищи: | 370 | 5,4 | 3,1 | 64,2 | 308,0 |
| Всего за день: | | 42,5 | 42,0 | 165,6 | 1502,0 |