

МЕНЮ

« 6 » СЕНТЯБРЯ 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7,0	7,9	27,8	209,8
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	11,9	63,6
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	4,4	20,4	129,2
Итого за прием пищи:	430	10,7	13,5	60,1	402,6
2-ЗАВТРАК					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
Итого за прием пищи:	100	0	0	10,7	43,7
ОБЕД					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,7	13,2	12,2	191,5
СУФЛЕ МЯСНОЕ	70	11,5	2,5	0,9	67,0
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,8	3,9	27,1	158,9
КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ И 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:	640	24,2	20,2	68,0	544,9
ПОЛДНИК					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	6,0	5,1	19,5	146,7
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0	0	9,8	39,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:	430	9,8	6,1	57,8	324,8
Всего за день:		44,7	39,6	196,6	1316,0

МЕНЮ

« 6 » СЕНТЯБРЯ 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150/3	5,2	6,0	21,0	157,8
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,3	1	10,7	57,3
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,9	13,6	86,1
Итого за прием пищи:	353	8,0	9,9	45,3	301,2
2-ЗАВТРАК					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
Итого за прием пищи:	100	0	0	10,7	43,7
ОБЕД					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,1	11,9	11,0	172,4
СУФЛЕ МЯСНОЕ	50	11,5	2,5	0,9	67,0
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,2	3,2	22,9	134,3
КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ И 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:	550	22,2	17,9	57,2	476,6
ПОЛДНИК					
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	3,7	14,6	110,0
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0	0	8,8	34,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
Итого за прием пищи:	350	8,6	10,0	53,6	339,7
Всего за день:		38,8	37,8	166,8	1161,2