

МЕНЮ

« 22 » ОКТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША «ДРУЖБА»	200	5,4	6,2	27,4	186,4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	14,6	101,4
ПРЯНИКИ	30	1,4	1,9	21,2	107,7
Итого за прием пищи:	430	10,6	11,0	63,2	395,5
2-ЗАВТРАК					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
Итого за прием пищи:	100	0	0	10,7	43,7
ОБЕД					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	6,7	11,3	11,8	174,4
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	18,1	4,1	17,4	178,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,0	3,9	28,0	164,0
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,2	0,1	7,9	37,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0	16,0	64,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	700	32,7	19,8	97,6	698,1
ПОЛДНИК					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/10	25,9	12,3	47,0	403,3
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,1	0	12,8	51,6
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3
Итого за прием пищи:	440	28,3	12,6	74,1	524,2
Всего за день:		71,6	43,3	245,6	1661,5

МЕНЮ

« 22 » ОКТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША «ДРУЖБА»	150/3	4,0	4,7	20,6	140,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,6	13,1	91,2
ПРЯНИКИ	20	0,9	1,3	14,2	71,8
Итого за прием пищи:	353	8,4	8,6	47,9	303,3
2-ЗАВТРАК					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
Итого за прием пищи:	100	0	0	10,7	43,7
ОБЕД					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/7	6,0	10,2	10,9	157,0
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	13,0	2,9	12,5	127,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,7	3,3	26,7	152,6
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	0,1	4,7	22,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0	14,3	57,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	597	26,1	16,9	85,6	596,3
ПОЛДНИК					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/7	22,3	9,5	31,5	300,7
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0	0	8,8	35,4
БАТОН ПРОСТОЙ	20	1,6	0,2	9,5	46,2
Итого за прием пищи:	387	23,9	9,7	49,8	382,3
Всего за день:		58,4	35,2	194,0	1325,6