

# МЕНЮ

« 10 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>10,6</b>	<b>11,0</b>	<b>63,2</b>	<b>395,5</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43,7</b>
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>32,7</b>	<b>19,8</b>	<b>97,6</b>	<b>698,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>28,3</b>	<b>12,6</b>	<b>74,1</b>	<b>524,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>71,6</b>	<b>43,3</b>	<b>245,6</b>	<b>1661,5</b>

# МЕНЮ

« 10 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>8,4</b>	<b>8,6</b>	<b>47,9</b>	<b>303,3</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0	0	10,7	43,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43,7</b>
<b>ОБЕД</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>597</b>	<b>26,1</b>	<b>16,9</b>	<b>85,6</b>	<b>596,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>387</b>	<b>23,9</b>	<b>9,7</b>	<b>49,8</b>	<b>382,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>58,4</b>	<b>35,2</b>	<b>194,0</b>	<b>1325,6</b>