

МЕНЮ

« 10 » ИЮНЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	6,4	37,1	227,6
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	0	0	9,8	39,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,0	3,9	11,9	91,2
Итого за прием пищи:	430	14,4	12,4	56,4	388,3
2-ЗАВТРАК					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144
Итого за прием пищи:	150	2,3	0,8	31,5	144
ОБЕД					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,4	13,8	27,6	261,8
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	15,7	4,5	0,9	106,4
СОУС ПОЛЬСКИЙ	50	2,0	5,3	0,2	56,6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,5	4,2	28,0	156,8
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:	700	31,8	28,2	84,5	709,1
ПОЛДНИК					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,5	4,0	31,5	180,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,7	7	0	90,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	14,6	101,4
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3
Итого за прием пищи:	390	16,4	15,0	72,7	491,4
Всего за день:		64,9	56,4	245,1	1732,8

МЕНЮ

« 10 » ИЮНЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	5,3	4,9	27,9	171,1
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	0	0	8,8	35,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,0	3,9	11,9	91,2
Итого за прием пищи:	363	7,3	8,8	48,6	297,7
2-ЗАВТРАК					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96
ОБЕД					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/7	6,7	12,5	24,8	235,3
РЫБА ОТВАРНАЯ	50	11,2	3,2	0,7	76,1
СОУС ПОЛЬСКИЙ	30	1,2	3,2	0,1	34,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,9	3,5	23,6	132,6
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:	587	24,4	22,7	71,6	580,9
ПОЛДНИК					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,0	4,2	21,1	134,2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,7	7	0	90,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	2,6	13,1	91,2
БАТОН ПРОСТОЙ	30	2,3	0,3	14,3	69,3
Итого за прием пищи:	350	17,3	20,1	64,5	510,3
Всего за день:		50,5	84,1	205,7	1484,9

