

# МЕНЮ

« 28 » СЕНТЯБРЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,0	6,4	29,1	202,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,3	2,5	15,5	96,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,2	15,8	121,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12,9</b>	<b>14,1</b>	<b>60,4</b>	<b>419,8</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
ЙОГУРТ	100	3,1	2,4	10,7	321,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>2,4</b>	<b>10,7</b>	<b>321,1</b>
<b>ОБЕД</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	8,5	3,3	16,9	127,9
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	14,0	5,8	12,4	152,9
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,2	0,1	7,9	37,3
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,8	4,1	7,6	79,8
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,4	0,1	14,3	59,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>29,4</b>	<b>13,8</b>	<b>75,6</b>	<b>536,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	200	22,4	17,2	17,3	313,6
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0	0	9,8	39,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>24,6</b>	<b>17,4</b>	<b>41,7</b>	<b>421,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>70,0</b>	<b>47,7</b>	<b>188,4</b>	<b>1699,4</b>

# МЕНЮ

« 28 » СЕНТЯБРЯ 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
<b>ЗАВТРАК</b>					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	5,1	4,8	21,7	152,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	2,2	13,8	87,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,0	3,9	11,9	91,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>10,1</b>	<b>10,9</b>	<b>47,4</b>	<b>330,2</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
ЙОГУРТ	100	3,1	2,4	10,7	321,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>2,4</b>	<b>10,7</b>	<b>321,1</b>
<b>ОБЕД</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	7,7	3,0	15,3	115,1
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	10,0	4,0	8,9	108,7
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,7	0,1	4,7	22,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,0	2,9	5,5	58,2
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0,3	0,1	12,8	53,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>22,6</b>	<b>10,4</b>	<b>59,5</b>	<b>417,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ЗАПЕЧЕНОЕ	150	16,7	12,9	13,0	253,2
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1	0	11,5	46,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,3</b>	<b>13,0</b>	<b>34,2</b>	<b>327,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,1</b>	<b>36,7</b>	<b>151,8</b>	<b>1396,5</b>