

# МЕНЮ

« 21 » ОКТЯБРЯ 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
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0	0	9,8	39,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,6	5,2	15,8	121,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>9,6</b>	<b>11,6</b>	<b>54,7</b>	<b>362,3</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>
<b>ОБЕД</b>					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	8,3	16,3	20,3	255,9
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ	220	13,4	2,9	13,3	129,5
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>670</b>	<b>24,6</b>	<b>19,7</b>	<b>64,4</b>	<b>524,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,8	9,6	1,6	114,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,9	40,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>8,0</b>	<b>9,8</b>	<b>26,1</b>	<b>224,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44,5</b>	<b>41,9</b>	<b>176,7</b>	<b>1255,2</b>

# МЕНЮ

« 21 » ОКТЯБРЯ 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	150/3	5,1	4,8	21,7	152,0
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0	0	8,8	35,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,0	3,9	11,9	91,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>363</b>	<b>7,1</b>	<b>8,7</b>	<b>42,4</b>	<b>278,6</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>
<b>ОБЕД</b>					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/7	6,0	11,7	14,7	184,7
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	160	10,0	2,1	9,8	94,4
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>557</b>	<b>18,2</b>	<b>14,2</b>	<b>49,6</b>	<b>392,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	5,8	9,7	1,6	115,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,9	36,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>7,3</b>	<b>9,8</b>	<b>20,2</b>	<b>198,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>34,1</b>	<b>33,2</b>	<b>133,2</b>	<b>965,5</b>