

МЕНЮ

« 16 » ИЮНЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200	9,2	8,0	35,4	249,8
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	11,9	63,6
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,2	6,0	9,5	121,4
Итого за прием пищи:	445	17,9	15,2	56,8	434,8
2-ЗАВТРАК					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0	13,6	55,2
Итого за прием пищи:	120	0,5	0	13,6	55,2
ОБЕД					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	6,6	12,2	11,5	181,3
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	15,7	4,5	0,9	106,4
СОУС МОЛОЧНЫЙ С ЯЙЦОМ	130	5,9	6,7	6,7	112,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,3	25,7	101,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	640	31,3	24,1	61,3	580,9
ПОЛДНИК					
КАРТОФЕЛЬНАЯ КОТЛЕТА	150	3,7	2,1	33,7	162,6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,9	40,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:	380	5,9	2,3	58,2	272,4
Всего за день:		55,6	41,6	189,9	1343,3

МЕНЮ

« 16 » ИЮНЯ 2021 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ЗАВТРАК					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150/3	6,7	6,1	26,6	187,9
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	1,3	1	10,7	57,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,6	7,5	7,6	119,3
Итого за прием пищи:	368	13,6	14,6	44,9	364,5
2-ЗАВТРАК					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0	11,3	46
Итого за прием пищи:	100	0,4	0	11,3	46
ОБЕД					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	5,9	11,0	10,4	136,1
РЫБА ОТВАРНАЯ	50	11,2	3,2	0,7	76,1
СОУС МОЛОЧНЫЙ С ЯЙЦОМ	110	8,1	9,3	9,5	154,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,2	23,2	91,6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	550	27,7	24,0	56,1	545,1
ПОЛДНИК					
КАРТОФЕЛЬНАЯ КОТЛЕТА	130/3	3,9	6,3	29,2	184,2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	8,9	36,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46
Итого за прием пищи:	333	5,4	6,4	47,8	267,1
Всего за день:		47,1	45,0	160,1	1222,7