



## МЕНЮ

На 01 сентября 2021 года

*День: среда (Неделя: вторая)*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
<b>ЗАВТРАК</b>				
Творожно-морковный пудинг	120\15	150\20	210,10	264,00
Какао с молоком	185	200	142,30	153,90
хлеб пшеничный	25	25	91,30	117,70
масло сливочное	5	5	47,00	47,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>490,7</b>	<b>582,6</b>
<b>2ой завтрак яблоко</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>69</b>
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
<b>ОБЕД</b>				
Суп картофельный с рисовой крупой	150	180	72,40	86,90
Котлета из говядины	60	70	161,60	176,80
Капуста тушеная	90	160	86,68	154,10
Сок фруктовый	150	180	69,00	82,80
Хлеб ржаной	15	25	27,15	45,25
Хлеб пшеничный	10	15	23,33	35,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>475</b>	<b>630</b>	<b>440,16</b>	<b>581,45</b>
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
<b>Полдник</b>				
Кефир	180	200	84,39	142,52
печенье	20	50	90,60	226,50
<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>174,99</b>	<b>369,02</b>
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
<b>УЖИН</b>				
Яйцо отварное	40	40	62,80	62,80
Каша гречневая молочная	180	200	215,00	238,90
Чай с сахаром	150	180	42	50,40
Хлеб пшеничный	30	30	70	70
<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>389,80</b>	<b>422,10</b>
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1525</b>	<b>1830</b>	<b>1564,65</b>	<b>2024,17</b>