



## МЕНЮ

На 03 сентября 2021 года

**День: пятница (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>	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Запеканка творожная со сметанным соусом	150\10	180\15	255,40	317,10
Какао с молоком	165	180	122,66	153,40
хлеб пшеничный	20	20	76,00	76,00
масло сливочное	5	5		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>454,06</b>	<b>546,50</b>
2-й завтрак яблоко свежее	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>47</b>	<b>47</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>	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Суп из овощей	150	180	69,00	82,90
Гуляш из говядины	50	60	189,20	236,50
Макароны отварные	90	120	126,60	168,80
Помидор свежий	15	45	3,10	9,52
Сок яблочный	150	180	69,00	82,80
Хлеб ржаной	10	25	18,10	45,25
Хлеб пшеничный	10	15	23,33	35,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>475</b>	<b>625</b>	<b>498,33</b>	<b>661,37</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>	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Молоко	180	200	84,39	142,52
вафли	20	50	68,40	136,80
<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>152,79</b>	<b>279,32</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>	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Яйцо отварное	40	40	63	63
Рагу из овощей с кабачками	180	180	215,60	215,60
Чай с сахаром	150	180	42,00	50,40
Хлеб ржаной	15	20	27,15	36,20
хлеб пшеничный	25	30	58,33	70,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>450</b>	<b>406,08</b>	<b>435,2</b>
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1535</b>	<b>1825</b>	<b>1558,26</b>	<b>1969,39</b>
<b>итого за весь период</b>				<b>1800,60</b>