



МЕНЮ

10 сентября

2021 год

День: пятница (Неделя: первая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
ЗАВТРАК	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Сырники розовые с яблочным повидлом	130\15	145\20	239,40	342,10
Кофейный напиток с молоком	180	200	106,82	118,69
Хлеб пшеничный	20	30	76	103
масло сливочное	5	5		
ИТОГО:	350	400	422,22	563,79
2-й завтрак яблоко свежее	100	100	47	47
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая	
ОБЕД	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	50,80	61,00
Жаркое по- домашнему	140	190	180,80	245,44
Огурец свежий	10	35	1,30	4,55
Сок яблочный	150	180	69,00	82,80
Хлеб ржаной	20	35	36,20	63,30
Хлеб пшеничный	10	15	23,33	35,00
ИТОГО :	480	635	361,43	492,09
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая	
Полдник	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	171,00
ИТОГО:	200	250	152,79	313,52
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая	
УЖИН	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Яйцо отварное	40	40	62,80	62,80
Свекла тушеная	180	180	123,30	123,30
Хлеб пшеничный	30	30	70	70
Чай с сахаром	150	200	42	56
ИТОГО:	400	450	298,10	312,10
ИТОГО за целый день:	1530	1835	1281,54	1728,50