



МЕНЮ

на 21 сентября 2021г

День: вторник (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				
Рыба (филе) отварная	65	75	52,52	57,32
Каша пшеничная рассыпчатая	100	100	185,42	185,42
Хлеб пшеничный	25	30	58,33	70,00
Сыр Российский	10	15	34,60	51,00
Чай с сахаром	150	180	42,00	50,40
ИТОГО:	350	400	372,87	414,14
2 ой завтрак Яблоко	100	100	47	47
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ОБЕД				
Суп картофельный вегетарианский	150	180	56,1	67,3
Голубцы ленивые	150	200	176,8	381
Соус томатный	20	50	11,2	28,08
Компот из сухофруктов	150	180	85,2	102,4
Хлеб пшеничный	10	10	35,6	46,66
Хлеб ржаной	10	15	18,1	45,25
ИТОГО:	480	635	347,4	670,69
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Полдник				
Молоко	150	190	84,39	135,30
Булочка Российская	50	60	167,00	199,80
ИТОГО:	200	250	251,39	335,10
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Ужин				
Яйцо отварное	40	40	63	63
Суп молочный с макаронами	180	180	237	237
Какао с молоком	150	180	115	153,9
Хлеб ржаной	15	20	27,15	36,2
хлеб пшеничный	15	30	35	70
ИТОГО:	400	450	477,15	560,1
ИТОГО за целый день:	1530	1835	1 495,81	2 027,03