



**МЕНЮ**

30 сентября 2021 год

**День: четверг (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
Рыба(филе) отварная	65	80	52,52	61,10
Каша пшеничная рассыпчат	100	100	154,52	154,52
хлеб пшеничный	25	25	58,33	58,33
сыр Российский	10	15	34,60	51,00
Чай с сахаром	150	180	42,00	50,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>341,97</b>	<b>375,35</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)	
<b>ОБЕД</b>	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
Тефтели мясные	55	80	155,00	216,00
Пюре картофельное	90	120	96,27	128,36
Помидор свежий	10	30	2,09	6,27
Компот из сухофрукты	150	180	85,34	102,40
Хлеб ржаной	10	25	18,10	45,25
Хлеб пшеничный	10	15	23,33	35,60
<b>ИТОГО:</b>	<b>475</b>	<b>630</b>	<b>430,93</b>	<b>594,88</b>
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
<b>Полдник</b>	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Молоко	150	190	84,39	106,89
Булочка Домашняя	50	60	185,80	223,05
<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>270,19</b>	<b>329,94</b>
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
<b>УЖИН</b>	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Каша манная молочная	180	200	237,00	263,40
Яйцо отварное	40	40	63,00	63,00
Кофейный напиток с молоком	150	180	138,50	153,90
Хлеб пшеничный	30	30	70,00	70,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>508,50</b>	<b>550,30</b>
<b>ИТОГО за весь день:</b>	<b>1525</b>	<b>1830</b>	<b>1598,59</b>	<b>1897,47</b>