



**МЕНЮ**  
05.10.2021

Принем пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сал в гр.	Если в гр.	Сал в гр.
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	160	180	118,83	133,69
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	118,6	131,78
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	375	425	334,83	382,87
2-й завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Свекольник	150	180	62,5	75
	Жаркое по-домашнему	139	173	248	326
	Огурцы соленые	20	50	2,6	6,5
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	49	88	108,29
	Итого за обед	499	632	447,1	569,79
Полдник	Котлета рыбная "Любительская"	50	50	58	69,64
	Капуста тушеная	120	140	115,06	134,23
	Хлеб пшеничный	26	35	52	70
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Итого за полдник	426	475	290,36	344,37
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	212
	Итого за ужин	210	250	275	302
	Всего за день			1393,29	1645,03