

МЕНЮ
23 июля 2024 г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА" (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар)	200	4,4	6	22,1	161,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР	10	0,6	1,3	0,1	31,5
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,2	1,9	18,6	100,5
Завтрак 2					
КЕФИР	150	4,4	6	22,1	161,1
Итого за прием пищи:	395	8,8	18,1	51,2	420,5
Обед					
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ТОМИДОРЫ ОГУРЦЫ)	40	0,7	2	10,4	63,3
ДИ "ОТ ДЕДУШКИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И АРТОФЕЛЕМ (говядина, картофель, лук печатый, морковь, томат, капуста б/к, перец сладкий, яйца свежие)	200	5,6	4,5	8,3	97,9
ЗОЩНОЕ РАГУ С ПТИЦЕЙ "ДЛЯ ФАНТАЗЕРОВ" (филе куриное, картофель, лук печатый, перец сладкий, помидоры свежие, морковь, томат, капуста б/к, масло растительное)	140	2	3,3	14,9	97,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
МЛОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "ГРАФИНЯ ВИШЕНКА" (вишня, ар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	93,7
Итого за прием пищи:	580	12	10,9	79,1	465,7
Ужин					
ПЕКАНКА "СКАЗОЧНАЯ" ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЛОЧНЫМ (творог, яйца куриные, мука пшеничная, сахар, жи)	80/20	17,8	9,1	16,2	222,4
ЮЖО	50	17,8	9,1	16,2	222,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	13,5	55,2
Итого за прием пищи:	320	35,9	18,3	45,9	500
Итого за день:	1530	56,8	71,1	263,1	1927,4