

## МЕНЮ

24 июля 2024 г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Белки,	Жиры,	Углеводы,	ккал	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ "БЕЛОСНЕЖКА" (молоко, рис, сахар, масло сливочное)	200	17,8	9,1	16,2	222,4	
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5	
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	28,2	112,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>4,1</b>	<b>2,9</b>	<b>38,7</b>	<b>196,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
ЯБЛОКО	100	5,4	8	24,1	190,6	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ	40	0,4	1,5	2,6	23,3	
СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)	200	6,3	7,5	10,6	135,4	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЦЫ МУРОМЦА (макароны, масло сливочное)	100	3,5	3	22,6	132,2	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	8,9	7,9	7,2	135,4	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИНБОРИНА ГРУША" (сушеные яблоки и груши, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>560</b>	
<b>Ужин</b>						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУРОЧКА" (картофель, молоко, масло сливочное)	100	17	16,5	19,8	296,9	
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ (филе трески, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное)	50:50	5,2	4,1	10,6	278,2	
ПРЯНИКИ	50	4,5	5,9	44,6	250,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,9	15,4	78,6	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>29,9</b>	<b>26</b>	<b>75</b>	<b>925,3</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1580</b>	<b>59</b>	<b>67</b>	<b>251</b>	<b>2115</b>	