

Харитонов Е.Г.

Утверждаю

Директор

ИПХ Харитонов Е.Г.

Харитонов Е.Г.

МЕНЮ

25 июля 2024 г.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
<b>Завтрак</b>					
САША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ "ОТ АЛИСЫ ИЗ ЗАЗЕРКАЛЬЯ" (молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное)	180	3,7	4,4	22,4	145,3
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,9	2	0,1	26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	150	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9,3</b>	<b>8,9</b>	<b>51,4</b>	<b>324,1</b>
<b>Завтрак 2</b>					
РЯЖЕНКА	150	4,4	6	22,1	161,1
<b>Обед</b>					
ОГУРЦЫ	09,фев	0,7	2	10,4	63,3
РАССОЛЬНИК ОТ ВАСИЛИСЫ ПРЕКРАСНОЙ (говядина, курица, томат, лук репчатый, морковь, картофель, крупа перловая, огурец соевый, масло растительное)	200	6,2	11,2	9	163,6
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное)	80	4	4,1	18,1	125,1
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	50/50	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД "АЛЕНУШКА" (свежая клюква, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,3	93,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>23,5</b>	<b>26,3</b>	<b>90,2</b>	<b>694,7</b>
<b>Ужин</b>					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (филе куриное, лук репчатый, морковь, томат, капуста б/к, масло растительное)	140	2	3,3	14,9	97,2
БУЛОЧКА С ВАНИЛЬНОЙ ПОСЫПКОЙ (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные, масло сливочное, молоко, сахар)	50	4,5	5,9	44,6	250,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"	150	0	0	28,2	112,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>103,1</b>	<b>538,8</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1585</b>	<b>80,4</b>	<b>71,8</b>	<b>242,6</b>	<b>1946,6</b>