



## МЕНЮ

26 июля 2024 г.

| Принем пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              |                               |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |              |                               |
| КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ  |              |                  |              |              |                               |
| "МАЛЕТЬКИЙ ПРИНЦ" (молоко, крупа овсяная, сахар, масло)  | 200          | 5                | 7,4          | 23,4         | 181,3                         |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   | 7            | 2,3              | 3            | 6            | 36,3                          |
| БАТОН  | 30           | 1,5              | 0,6          | 10,3         | 52,4                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 150          | 2,2              | 1,9          | 18,6         | 100,5                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>387</b>   | <b>11</b>        | <b>12,9</b>  | <b>52,3</b>  | <b>370,7</b>                  |
| <b>Завтрак 2</b>   |              |                  |              |              |                               |
| СОК  | 150          | 5,4              | 8            | 24,1         | 190,6                         |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |              |                               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ  | 40           | 0,5              | 1,9          | 4,2          | 37                            |
| БОРЩ ДЛЯ ТОЛЬКИХ КОСМОНАВТОВ (говядина, капуста б/к, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль, масло растительное) | 200          | 3,3              | 4,2          | 9,8          | 93,4                          |
| ГОРОХОВОЕ ЩОРЕ "КАЙ" (горох, масло растительное)   | 100          | 4                | 4,1          | 18,1         | 125,1                         |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ "И ГЕРДА" (говядина, рис, лук, томат, масло растительное)  | 40/40        | 3,5              | 3            | 23,6         | 132,2                         |
| КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИБИРИНА ГРУППА" (сушеная груша, яблоки, 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>630</b>   | <b>14,3</b>      | <b>14</b>    | <b>83,2</b>  | <b>319,6</b>                  |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |              |              |                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ ВИДНИ-ПУХА  | 100          | 4                | 4,1          | 18,1         | 125,1                         |
| ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (филе куриное, сливки, лук репчатый, масло растительное)   | 30/50        | 8,8              | 7,9          | 7,2          | 135,4                         |
| ЯБЛОКО   | 50           | 17,8             | 9,1          | 16,2         | 222,4                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"  | 150          | 0                | 0            | 28,2         | 112,8                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>380</b>   | <b>108,9</b>     | <b>107,9</b> | <b>135,4</b> | <b>348,2</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>  | <b>1417</b>  | <b>134,2</b>     | <b>134,8</b> | <b>270,9</b> | <b>1238,5</b>                 |