

МЕНЮ

02 АВГУСТА 2024 г.

ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Пример блюда, минеральная вода бесплатно	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
Завтрак						
ОМЛЕТ "ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ"	160	4,4	6	22,1	161,1	199
СЫР	10	0,1	8,3	0,1	75	6
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2	412
Итого за завтрак (минимум)	400	6,3	15	46	243,7	
Завтрак						
ОМЛЕТ "ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ"	160	4,4	6	22,1	161,1	199
Обед						
НИРА КАБАЧКОВАЯ	50	2,2	6,1	4,7	82,2	14
БОРЩ "ЛЕГКИЙ" ДЛЯ АЛЕШИ ПОКОВОЙЧА (картофель, морковь, корень сельдерея, перец сладкий, лук репчатый, томаты свежие, масло растительное)	180	5,6	6	9,8	117,3	63
СУХОХОЛЕБЕЦ	130	3,8	3	22,6	132,2	219
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДЫЙ ЧЕЛОВЕК ЯБЛОЧКО"	200	0	0	9,7	38,7	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,5	40,8	
Итого за обед (минимум)	710,00	23,8	27	78,7	654,6	
Ужин						
КАША ГРЕЧЕВАЯ	130	4	4,1	28,1	125,7	330
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,0	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за ужин (минимум)	430	15,4	15,9	53,7	417,2	
Всего за день:		54,5	63,2	249,1	1800,7	