

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю
 Директор
 ИП Харитонова Е.Г.
 /Харитонова Е.Г./

МЕНЮ

07 августа 2024 г.

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ВЕУЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0	0	28,2	112,8
Итого за прием пищи:	420	4,1	2,9	38,7	196,7
Обед					
МОРКОВЬ	40	0,4	1,5	2,6	25,3
СУПЧУК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)	200	6,3	7,5	10,6	135,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЛЫ МУРОМЦА (макарониз, масло сливочное)	100	3,5	3	22,6	132,2
КОТЛЕТКА КУРИНАЯ	60	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОЗИЦИОНАЛЬНЫЙ СУХОФРУКТОВЫЙ СМЕСЬ "СИБИРИНА" (соединение яблок, груш, слив, вишен, 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
Итого за прием пищи:	640	22	21	72	560
Полдник					
ПРЯНИКИ	50	4,3	5,9	44,6	250,2
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:	200	4,9	6,3	54,4	297,2
Ужин					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУРОЧКА" (картофель, молоко, масло сливочное)	100	1,7	16,5	19,8	296,9
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ (филе трески, морковь, лук, картофель, масло растительное)	50/50	5,2	4,1	10,6	278,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,2	12,2	48,6
Итого за прием пищи:	420	20,9	26	78	925,3
Всего за день:	1500	59	67	251	2115