

ИП Харитонова Е.Г.  
Харитонов Е.Г.

## МЕНЮ

09 августа 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ" (молоко, масло сливочное, сахар, масло)	300	5	7,4	23,4	181,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	2,3	3	0	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>Обед</b>					
ЩИ КАРБОНОВАЯ	40	0,5	1,9	4,2	37
БОРЩ ДЛЯ ЛЮБЫХ КОСМОНАВТОВ (говядина, капуста белокочанная, лук, морковь)	200	3,5	4,2	9,8	93,4
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ "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	22,6	132,3
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИНЬОРИНА ГРУША" (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>650</b>	<b>14,3</b>	<b>14</b>	<b>83,2</b>	<b>519,6</b>
<b>Полдник</b>					
ПЮЩИКА "МОСКОВСКАЯ" (мука пшеничная, молоко, сахар, дрожжи хлебопекарные)	40	2,2	1,9	18,6	100,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>190</b>	<b>2,6</b>	<b>2,3</b>	<b>28,4</b>	<b>147,5</b>
<b>Ужин</b>					
КАША ГРЕЧЕВАЯ ДЛЯ ВИННИ-ПУХА	100	4	4,1	18,1	125,1
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (филе куриное, сливки, лук репчатый, масло растительное)	30/50	8,9	7,9	7,2	135,4
ЯБЛОКО	50	17,8	9,1	16,2	222,4
<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>