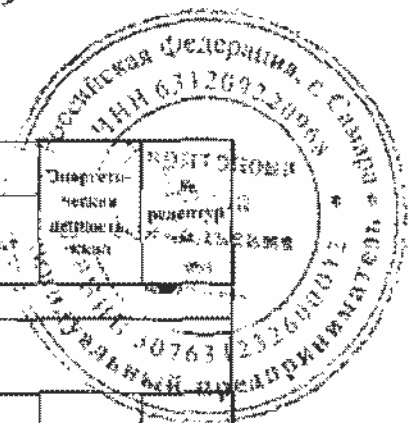


**МЕНЮ**

16 АВГУСТА 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ



Примеры блюд, подготовленные в поезде	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. А, мг	Вит. С, мг
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ "ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ"	160	4,4	6	22,3	161,3	199	
СЫР	10	0,1	8,3	0,1	73	6	
БАТОН	30	1,3	9,6	10,3	52,4		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,5	55,2	412	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>6,3</b>	<b>15</b>	<b>46</b>	<b>343,7</b>		
<b>Завуж</b>							
ОМЛЕТ "ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ"	160	4,4	6	22,2	161,3	199	
<b>Обед</b>							
ИКРА КАЗАЧКОВАЯ	30	2,2	6,1	4,7	82,2	14	
БОРЩ "ЛЕЩИЙ" ДЛЯ АЛРИИ ГИРЬОВИЧА (картофель, морковь, корейский салат, сметана, лук репчатый, томаты свежие, масло растительное)	180	5,6	6	9,8	117,2	63	
ГОРОХОВОЕ ГЖОРЕ	130	3,5	3	22,6	132,2	219	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "ФЯНОДИЯННОЕ ЯБЛОЧКО"	200	0	0	9,7	39,7	393	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
ХЛЕБ РЖАВОЙ	20	1,3	0,2	8,5	49,8		
<b>Итого за обед:</b>	<b>710,00</b>	<b>23,8</b>	<b>27</b>	<b>78,7</b>	<b>654,6</b>		
<b>Ужин</b>							
КАША ГРЯЧЕЧНАЯ	130	4	4,1	18,1	125,1	330	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>430</b>	<b>15,4</b>	<b>15,9</b>	<b>53,7</b>	<b>417,2</b>		