

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждено

Директор  
ИП Харитонова Е.Г.  
Харитонова Е.Г.

МЕНЮ

21 августа 2024 г.

Прим. пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углево., г	
<b>Завтрак</b>					
Каши молочная рисовая					
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	28,2	112,8
Итого за прием пищи:	420	4,1	2,9	38,7	196,7
<b>Обед</b>					
МОРКОВЬ	40	0,4	1,5	2,6	25,3
СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)	300	6,3	7,5	10,6	135,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЛЫ МУРОМЦА (макароны, масло сливочное)	100	3,5	3	22,6	132,2
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	8,9	7,9	7,1	135,4
КОМБОИ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИБИРЯНА" (Смесь из сухофруктов: яблоки, груши, бананы, изюм)	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
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИК	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
<b>Ужин</b>					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУРОЧКА" (картофеля, молоко масло сливочное)	100	17	16,5	19,8	296,9
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ (филе рыбное, морковь, лук, картофель, масло)	50/30	5,2	4,1	10,6	275,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,9	15,4	75,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6
Итого за прием пищи:	420	29,9	26	78	925,3
Всего за день:	1580	59	67	251	2115