



МЕНЮ
22 августа 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ "ОТ АЛИСЫ ИЗ ЗАБЕРКАЛЬЯ" (молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное)	180	3,7	4,4	22,4	145,2
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,9	2	0,1	26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	150	2,2	1,9	18,6	100,5
Итого за прием пищи:	380	9,3	8,9	51,4	324,1
Обед					
ОГУРЦЫ	09.фев	0,7	2	10,4	63,3
РАССОЛЫШК ОТ ВАСИЛИСЫ ПРЕКРАСНОЙ (грудка курицы, томат, лук репчатый, морковь, картофель, крупа перловая, огурец соленый, масло растительное)	200	6,2	11,2	9	163,6
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное)	80	4	4,1	18,7	123,1
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	50/50	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД "АЛЕНУШКА" (свежие ягоды, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	93,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАЧОЙ	20	2	0,5	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640	23,5	26,3	90,2	694,7
Полдник					
БУЛОЧКА С ВАНИЛЬНОЙ ПОСЫПКОЙ (крупа пшеничная, дрожжи, сахар, яйца, масло сливочное, молоко, сахар)	30	4,5	3,9	44,6	250,2
РЯЖЕНКА	150	5,2	4,4	17	223
Итого за прием пищи:	200	9,7	10,3	61,6	473,2
Ужин					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (филе куриное, лук репчатый, морковь, томат, капуста б/к, масло растительное)	140	2	3,3	14,9	97,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"	150	0	0	28,2	112,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за прием пищи:	320	4,3	4,2	58,5	288,5
Всего за день:	1380	38,4	41,8	242,6	1946,6