

## МЕНЮ

23 август а 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 ТРИУМФ" (молоко, крупы овсяная, сахар)	200	5	7,4	23,4	181,5
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	7	2,5	3	9	36,5
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>51,3</b>	<b>370,9</b>
<b>Обед</b>					
СУП КРЕМОВЫЙ (картофель, морковь, лук, сливки)	40	0,5	1,9	4,2	37
БОРЩ ДЛЯ ТОННЫХ КОСМОНАВТОВ (картофель, морковь, лук, капуста, свекла, помидоры, сельдерей, лук)	300	3,5	4,2	9,8	93,4
ГОРОХОВЫЕ ПЮРЕ "КАЙ" (горох, масло растительное)	100	4	4,1	18,1	125,1
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ "И ГЕРДА" (говядина, рис, лук, помидор, масло растительное)	40:40	3,5	3	22,6	132,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИБИРИНА ГРУША" (сушеная груша, яблоки, сахар, лимон)	200	0	0	9,3	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>Чай/десерт</b>					
ПЕЧЕНЬЕ "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 ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ ВИФЛИ-ЛУХА	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