

МЕНЮ

29 августа 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Примерный состав блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углебы, г	Энергетическая ценность, ккал	% от нормы
Цена: 179 руб.						
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ (ПРИБЕЖ)	150	4,3	0,5	20,1	159,1	182
МАСЛО (ДЛЯ ТЯЖЕЛ)	5	0,1	0,3	0,1	73	6
САХАР	10	2,0	2,3	0,2	54,3	227
БАТОН	30	1,3	0,4	10,3	52,4	
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	200	0,2	0,1	12,2	48,5	41
<b>Итого за примерный завтрак</b>	<b>415</b>	<b>7,9</b>	<b>17,0</b>	<b>42,9</b>	<b>366,6</b>	
<b>Обед</b>						
ПЕЧЕНЬКА	150	0,1	4,3	5,0	109,8	420
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ	50	0,4	1,5	3,6	23,5	21
СЫР КОРИЦИ	100	0,1	0,6	10,0	132,9	82
РИС ОВАРИИ	130	4	1,1	18,1	125,1	330
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ	80	0,3	11,1	15,1	191,1	360/307
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,1	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,3	8,3	40,8	
КОМБОИ ИЗ СЫРА, ВЕРИТ ГРАФИКИ ВЫИДИСА	200	0,2	0,2	22,1	81,9	333
<b>Итого за примерный обед</b>	<b>700</b>	<b>37,9</b>	<b>24,7</b>	<b>88,7</b>	<b>728</b>	
<b>Ужин</b>						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИЩЕ	130	2	3,3	14,0	92,2	250
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	3	3,3	11,0	92,2	334
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,1	52,4	
<b>Итого за примерный ужин</b>	<b>430</b>	<b>5,7</b>	<b>7,3</b>	<b>52,3</b>	<b>296,4</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>75,4</b>	<b>71,8</b>	<b>233,8</b>	<b>1898,8</b>	