



МЕНЮ
30 АВГУСТА 2021г.
ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Продукты питания (наименование блюда)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Энергетический коэффициент
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 139 руб.						
Завтрак						
ОМЛЕТ "ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ"	160	4,2	8	22,1	161,1	199
СЫР	16	9,1	8,2	0,1	75	6
ЯЙЦО	30	3,5	6,0	10,3	52,4	
СЛАДОС С САХАРОМ	236	0,5	0,1	13,5	55,2	412
Итого за завтрак (всего):	402	6,2	12	36	243,7	
Заквас						
ОМЛЕТ ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ	160	4,2	8	22,1	161,1	199
Обед						
ПЕЧЕНА БЛАНШИРОВАН	30	2,5	8,1	4,7	42,2	14
СОУС "ШЕПТИ" ДЛЯ АЛЕНА РОДОНОВИЧА (картофель, морковь, корень сельдерея, перец сладкий, лук репчатый, чеснок свежий, масло растительное)	180	3,6	6	9,8	117,2	63
ГОРОХОВЫЙ ПОРЕ	130	3,5	5	22,6	115,1	210
КОТЛЕТКА КУРИНАЯ	80	9,7	11,1	15,1	191,1	304/367
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДЦЫННОЕ ВЕЛОЖКУ"	200	0	0	9,0	36,0	393
КЛЕБЕЦ ШЕПТИ	20	1,5	3,6	10,3	52,4	
СЛАДОС ШЕПТИ	20	1,5	0,2	8,5	40,8	
Итого за обед (всего):	710,00	23,8	27	78,7	654,6	
Ужин						
ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ	130	4	4,1	18,1	129,1	330
ОТДЕТА КУРИЦА	80	9,7	11,1	15,1	191,1	304/367
СЛАДОС С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
СЛАДОС ШЕПТИ	20	1,5	0,5	10,3	52,4	
Итого за ужин (всего):	430	15,4	15,9	53,7	417,2	