

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю

Директор

ИП Харитонова Е.Г.

Харитонова Е.Г.

МЕНЮ
03 СЕНТЯБРЯ 2024 г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА" (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар)	200	4,4	6	22,1	161,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР	10	0,6	1,3	0,1	31,6
КАКАО С МОЛОКОМ	15,0	2,2	1,9	18,6	150,5
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА" (молоко, крупа манная, масло сливочное, сахар)	200	4,4	6	22,1	161,1
Итого за прием пищи:	395	8,8	18,1	51,2	420,5
Обед					
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ПОМОДОРЫ ОГУРЦЫ)	40	0,7	2	10,4	63,3
ПЦИ "ОТ ДЕДУШКИ" СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, томат, капуста б/к, перец сладкий, томаты свежие)	200	5,6	4,5	8,3	97,9
ОВОЩНОЕ РАГУ С ПТИЦЕЙ "ДЛЯ ФАНТАЗЕРОВ" (филе куриное, картофель, лук репчатый, перец сладкий, помидоры свежие, морковь, томат, капуста б/к, масло растительное)	140	2	3,3	14,9	97,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "РАФИНИРОВАНКА" (вишня, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	93,7
Итого за прием пищи:	640	11,2	20,9	70,8	558,7
Ужин					
ЗАПЕКАНКА "СКАЗОЧНАЯ" ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (творог, яйца куриные, мука пшеничная, сахар, сливки)	80/20	17,8	9,1	16,2	222,4
ЯБЛОКО	50	17,8	9,1	16,2	222,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	13,5	55,2
Итого за прием пищи:	320	35,9	18,3	45,9	500
Всего за день:	1530	36,8	71,1	263,1	1927,4