

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю  
Директор  
ИП Харитонова Е.Г.МЕНЮ  
04 СЕНТЯБРЯ 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>					
КАША РИСОВАЯ	180	3,7			145,2
ВЕТЧИЦА	10	2,6	2,3	0,2	31,5
БАТОН	30	1,3	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	28,2	112,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>7,8</b>	<b>7,4</b>	<b>61</b>	<b>341,9</b>
<b>Обед</b>					
МОРКОВЬ	30	0,4	1,3	2,6	25,3
СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)	200	6,3	7,5	10,6	133,4
РИС С ОВОЦАМИ	100	3,5	3	22,6	132,2
КОУЛЕУА КУРИЦАЯ	60	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,9	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>72</b>	<b>560</b>
<b>Полдник</b>					
ПРЯНИКИ	50	4,3	3,9	44,6	250,2
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>6,3</b>	<b>54,4</b>	<b>297,2</b>
<b>Ужин</b>					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУРОЧКА" (картофель, молоко, масло сливочное)	100	1,7	16,3	19,8	296,9
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ (филе трески, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное)	50/50	3,2	1,1	10,6	278,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	2,3	0,9	13,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>29,9</b>	<b>26</b>	<b>75</b>	<b>925,3</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1580</b>	<b>59</b>	<b>67</b>	<b>251</b>	<b>2115</b>