

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю
Директор

ИП Харитонова Е.Г.
Харитонова Е.Г.

МЕНЮ
06 СЕНТЯБРЯ 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "МАЛЕНЬКИЙ ПРИНТ" (молочко, масло, овсяная, сахар)	200	5	7,4	23,4	181,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	2,3	3	0	36,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150	2,2	1,9	18,6	100,5
Итого за прием пищи:	387	11	12,9	52,3	370,7
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,5	1,9	4,2	37
БОРЩ ДЛЯ ЮНЫХ КОСМОНАВТОВ (говядина, капуста б/к, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль, масло)	200	3,5	4,2	9,8	93,4
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ "КАЙ" (горох, масло растительное)	100	4	4,1	18,1	125,1
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ "И ГЕРДА" (говядина, рис, лук, томат, масло растительное)	40/40	3,5	3	22,6	132,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИНЬОРИНА ГРУША" (сушеная груша, яблоки, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	650	14,3	14	83,2	519,6
Полдник					
ПЛОШКА "МОСКОВСКАЯ" (мука пшеничная, медоко, сахар, дрожжи хлебопекарные)	40	2,2	1,9	18,6	100,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:	190	2,6	2,3	28,4	147,5
Ужин					
БАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ ВИП-ПУХА	100	4	4,1	18,1	125,1
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ (филе куриное, сливки, лук репчатый, масло растительное)	30/50	8,9	7,8	7,2	136,4
ЯБЛОКО	50	17,3	9,1	16,2	222,4
Итого за прием пищи:	380	108,9	107,9	135,4	348,2

