

МЕНЮ
 11 СЕНТЯБРЯ 2024 г.
 ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ



Пример пищи, используемой в меню	Масса порции	Нормативы, г/100		Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, кДж	Энергетическая ценность, ккал/100 г	Энергетическая ценность, кДж/100 г
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
КАША МОВОУШНАЯ РАСОБЯ "БЕЛОСНЕЖКА"	180	3,5	6,1	20,8	157,2	182	
МАСЛО (ПОРФИЯМТ)	7	0,1	8,8	0,1	7,5	6	
МЯКО ВАТЫЛИ	20	2,2	3	0	16,3	7	
БАУДИ	30	1,5	0,6	10,3	52,4		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,2	1,0	18,6	100,5	116	
Итого за завтрак	437	10,6	19,9	49,8	423,6		
Завтрак							
УВРОКО	100	4,5	6,1	20,8	157,2	182	
Обед							
ПОМИДОРЫ	50	0,65	1,8	8,6	58,9	21	
САЛДОТОВОСЫЙ	180	1,5	1,0	9,8	92,3	72	
МАКАРОНЫ ОТВАРИВЫЕ ДЛЯ МЛЫ И МУКОМЦА	130	2,8	3	28,6	132,3	219	
ВЛОЧКИ МЫСЫЕ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	169	
ХЛЕБ ПУНИЧЫЙ	20	1,3	0,6	10,7	32,3		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,3	40,8		
КОМПОТ ИЗ СРАБИ "ЦЕСЕ, ПИДЛРНОС"	200	4,2	4	7,6	84,8	59	
Итого за обед	680,00	26,35	24,6	90,2	683,7		
Ужин							
ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ	180	2,1	3,3	11,9	97,2	139	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,2	4	7,6	84,8	117	
Итого за ужин	380	6,4	4	7,6	84,8		
Итого за день		9,2	7,4	17,9	172,7		
Итого за день		78,4	77,8	73,8	1808,3		