

МЕНЮ  
19 СЕНТЯБРЯ 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеб. углеб. г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ "ОТ АЛИСЫ ИЗ ЗАВЕРКАЛЮ" (молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное)	180	5,7	4,9	22,4	
БАТОН	50	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,9	2	0,1	20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	150	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>9,3</b>	<b>8,9</b>	<b>51,4</b>	<b>324,1</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЦЫ	92,7гвег	0,7	2	10,4	67,3
РАССОЛЕННИК ОТ ВАСИЛИСЫ ПРЕКРАСНОЙ (мякоть огурца, уксус, соль, специи, морковь, картофель, лук, чеснок, петрушка, салатный уксус (метильное))	200	6,2	11,2	9	163,6
РИС ОТВАРНОЙ	80	4	4,1	16,1	125,1
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	50/50	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	300	0,2	0,2	22,5	99,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>23,5</b>	<b>26,3</b>	<b>90,2</b>	<b>694,7</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА С ВАНИЛИНОЙ ПОСЫПКОЙ (булка пшеничная, дрожжи, сахар, яйца, масло сливочное, молоко, ваниль)	50	4,5	3,9	44,6	230,2
ЯЖЕНКА	150	5,2	4,4	17	225
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,7</b>	<b>10,3</b>	<b>61,6</b>	<b>475,3</b>
<b>Ужин</b>					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (филе куриное, лук репчатый, морковь, помидор, капуста белокочанная растительное)	140	2	3,3	14,9	97,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИЯТНО ЛИМОН"	150	0	0	28,2	112,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	73,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>4,3</b>	<b>4,2</b>	<b>58,5</b>	<b>283,6</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1585</b>	<b>46,8</b>	<b>50,8</b>	<b>342,6</b>	<b>1946,6</b>

