

И.И. Караченцов И.Г.
 Караченцов И.Г.

МЕНЮ

26 СЕНТЯБРЯ 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, кКал	№ рецептур
Цена: 179 руб.						
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	4,5	6,6	20,1	159,1	192
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,7	75	6
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	8,2	51,3	327
БАТОН	31	1,3	0,6	10,3	52,4	
КАХАЛ С МОЛОКОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	411
Итого за прием пищи:	427	9	17,9	42,9	366,6	
Завтрак						
РЯЖЕНИКА	150	6,1	4,5	7,9	109,8	320
Обед						
ОГУРЦЫ	81	0,4	1,5	3,6	23,7	31
СУП КУРИНЫЙ	180	6,4	7,3	16,6	137,9	82
РИС ОТВАРНОЙ	130	4	4,1	18,1	123,1	330
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ	80	9,2	11,1	13,7	191,1	104967
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	5,5	40,8	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИДНИ 'ТРАФИЧЕ ВРИШКА'	200	0,2	0,2	22,1	91,6	393
Итого за прием пищи:	760	37,9	34,7	88,7	718	
Ужин						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРИ	150	2	3,3	14,9	97,2	339
ТВОРЕЖА МЯЧЬЕ В СОУСЕ	80	2	3,3	14,9	97,2	359
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:	430	5,7	7,3	52,3	295,4	
Всего за день:		75,4	72,8	233,9	1898,8	

