

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю
Директор
ИП Харитонова Е.Г.

/Харитонова Е.Г./

МЕНЮ

02 октября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ	180	3,7	4,5	22,5	145,2
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	26,2	112,8
Итого за прием пищи:	600	7,8	7,4	61	341,9
Обед					
МОРКОВЬ	40	0,4	1,5	2,6	25,5
СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)	200	6,3	7,5	10,6	135,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	3	22,6	152,2
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	8,0	7,9	7,3	135,4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	640	22	21	72	560
Полдник					
ПРЯНИКИ	50	4,5	5,9	44,6	250,2
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	130	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:	200	4,9	6,3	54,4	297,2
Ужин					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНИГУРОЧКА" (картофель, молоко, масло сливочное)	100	17	16,5	19,8	296,9
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ (филе трески, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное)	50/50	5,3	4,1	10,6	278,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,9	15,4	78,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6
Итого за прием пищи:	420	29,9	26	75	925,3
Всего за день:	1580	59	67	251	2115