

ИИ Харитонова Е.Г.

Утверждаю

Директор

ИИ Харитонова Е.Г.

/Харитонова Е.Г./

МЕНЮ
03 октября 2024 г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ "ОТ АЛИСЫ ИЗ ЗА ЗЕРКАЛЬЯ" (молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное)	180	3,7	4,4	22,4	145,2
БАТОН	50	1,5	0,6	10,3	52,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	1,9	2	0,1	26
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	150	2,2	1,9	18,6	100,5
Итого за прием пищи:	380	9,3	8,9	51,4	324,1
Обед					
ОГУРЦЫ	09 див	0,7	2	19,4	63,3
РАССОЛЬНИК ОТ ВАСИЛИСЫ ПРЕКРАСНОЙ (говядина, курица, томат, лук репчатый, морковь, картофель, крупа перловая, огурец соевый, масло растительное)	200	6,2	11,2	9	162,6
РИС ОТВАРНОЙ	80	4	4,1	18,1	125,1
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	50:50	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,2	22,5	95,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	640	23,5	26,3	90,2	694,7
Полдник					
БУЛОЧКА С ВАНИЛЬНОЙ ПОСЫПКОЙ (мелка пшеничная, дрожжи хлебопекарные, масло сливочное, молоко, сахар)	50	4,5	5,9	44,6	250,2
РЯЖЕНКА	150	5,2	4,4	17	223
Итого за прием пищи:	200	9,7	10,3	61,6	473,2
Ужин					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (филе куриное, лук репчатый, морковь, томат, капуста бл/к, масло растительное)	140	2	3,3	14,9	97,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"	150	0	0	28,2	112,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за прием пищи:	320	4,3	4,2	58,5	288,6
Всего за день:	1585	80,4	71,8	242,6	1946,6