

МЕНЮ

14 октября 2024 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КАДЕЛЬНИЙ ГРИВЯ" (овсяно-крупяная каша с маслом)	200	5	7,4	23,4	181,3
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	7	2,3	3	0	26,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	150	2,2	1,9	18,6	100,5
Итого за прием пищи:	387	11	12,9	52,3	370,7
Обед					
МИРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,5	1,8	4,2	37
БОРЩ ДЛЯ ЮНЫХ КОСМОНАВТОВ (говядина, капуста б/к, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль, масло)	200	3,5	4,2	9,8	94,4
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ "КАТ" (горох, масло растительное)	100	4	4,3	18,1	125,1
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ "И ГЕРДА" (говядина, рис, лук, томат, масло растительное)	40/40	3,5	3	22,6	132,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СЛЬОРИЛЛА ГРУША" (сушеная груша, яблоки, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	650	14,3	14	83,2	509,6
Полдник					
ПЛОМБКА "МОСКОВСКАЯ" (мясо говяжье, молоко, сахар, яйца, хлебобулочные)	40	2,2	1,9	18,6	100,5
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,4	0,4	9,8	47
Итого за прием пищи:	190	2,6	2,3	28,4	147,5
Ужин					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ ВРАЩА-ПУХА	100	4	4,1	18,1	125,1
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИЦЫ (фарш куриный, сливки, лук репчатый, масло растительное)	30/50	8,9	7,9	7,2	135,4
ЯБЛОКО	50	17,8	9,1	16,2	223,4