

**МЕНЮ**

10 октября 2024 г.

**07 ЭГОДА ДО 7 ЛЕТ**

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
<b>Цена: 179 руб.</b>						
<b>Завтрак</b>						
КАША МЯСНО-ОБЛЕПХОВАЯ ПШЕНИЦА	180	4,6	6,8	20,1	159,1	152
МАСЛО ПИЩЕВОЕ	7	0,1	8,3	0,1	75	9
ПЕЧЕНЬЯ	10	2,6	2,3	0,2	51,5	227
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,2	
КАША С МОЛОКОМ	290	0,2	0,1	12,2	49,6	410
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>9</b>	<b>17,9</b>	<b>42,9</b>	<b>366,6</b>	
<b>Завтрак</b>						
СЫРНИЦА	150	6,1	4,2	9,9	109,8	420
<b>Обед</b>						
ОГУРЦЫ	50	0,2	1,3	2,6	23,3	21
СУП КУРИНЫЙ	180	6,4	7,5	10,6	137,9	82
МЯС. ОТВАЖНОЕ	150	1	4,1	18,1	125,1	530
ВЕРСТРАЖАКОВ ИЗ КУРИЦЫ	80	8,7	11,1	13,1	191,1	304/357
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМПЕТ ИЗ СРЕЖНЕЙ ВАШПЦ ПРАЗНИЧЯ ЗИДЕНЦКА	200	0,2	0,2	22,1	91,6	393
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>37,9</b>	<b>24,7</b>	<b>88,7</b>	<b>728</b>	
<b>Ужин</b>						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ТВОРЕ	130	2	3,3	14,9	97,2	339
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	2	3,3	14,9	97,2	339
ЧАЙ С САХАРОМ ПИЩЕВОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	45,8
ХЛЕБ ГДЕ: ПЕЧЕНЬЯ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>5,7</b>	<b>7,3</b>	<b>52,3</b>	<b>295,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>75,4</b>	<b>72,8</b>	<b>237,8</b>	<b>1896,8</b>	