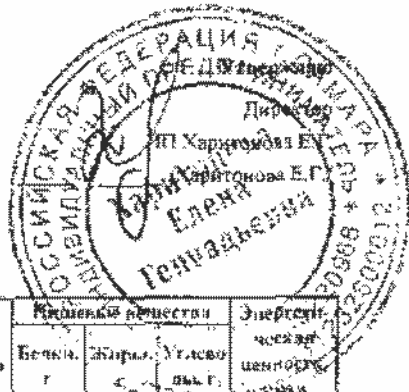


ИТ Харитонова Е.Г.



МЕНЮ
14 октября 2024 г.
от 3 до 7 лет

Пример питания, изложенная в виде блюда	Масса порции	Количество веществ			Энергетическая ценность порции
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Стандарты: 179 руб.					
КАША КОКОСОВАЯ "ДРОБКА" (рис, кокос, сахар, специи)	190	5,4	8	24,1	190,6
МАСЛО (ПОКУСМИ)	7	0,1	8,3	0,1	79
БАТОН	30	1,5	0,6	10,5	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,4	53,9
Итого за прием пищи:	417	7,2	17	47,9	371,4
Обед					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,65	1,8	8,6	35,9
Обед					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,65	1,8	8,6	35,9
СУП КУРИЦЫЙ	180	6,2	11,2	9	193,6
КАША ГРЕЧЕВАЯ ДЛЯ ВЯЛЫХ ПЕЧЕНЬ (гречка, гречневая мука, сливочное масло)	130	4	4,1	18,1	125,1
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	80	8,9	7,9	7,1	135,1
КОМПОЗИТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЛЬНИК" (курага, чернослив, яблоки, сахар, лимон)	200	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,5	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	640	1,5	25,9	71,4	614,9
Ужин					
ДЕТСКИЙ ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (рис, филе куриное, морковь, лук, масла растительное)	220	3,1	5,5	20,9	142,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,5	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЬВЯЦКОМ "ПРИЦ ЛЬВАСИ"	200	0	0	28,2	112,8
Итого за прием пищи:	450	1,5	6,6	39,5	165,2
Всего за день:	1590	67,1	90,4	331,6	2021,2
Всего за день:	1530	56,8	71,1	263,1	1927,4