



МЕНЮ

24 октября 2024 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

ИП Харитонова Е.Г.
Харитонова Е.Г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
Цена: 179 руб.						
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧАЯ	180	4,6	6,6	20,1	159,1	182
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	7	0,1	8,3	0,1	75	6
ВЕТЧИНА	10	2,6	2,3	0,2	31,5	227
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	411
Итого за прием пищи:	427	9	17,9	42,9	366,6	
Завтрак						
СОК	100	1,5	0,5	21	96	199
Обед						
ОГУРЦЫ	50	0,4	1,5	2,6	25,3	21
СУП КУРИНЫЙ	180	6,4	7,6	10,6	137,9	82
РИС ОТВАРНОЙ	130	4	4,1	18,1	125,1	330
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	22,1	91,6	393
Итого за прием пищи:	760	37,9	24,7	88,7	728	
Ужин						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2	3,3	14,9	97,2	339
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:	450	13,4	15,1	50,5	389,3	
Всего за день:		75,4	72,8	233,8	1898,8	