

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю

Директор

ИП Харитонова Е.Г.

/Харитонова Е.Г./

**МЕНЮ**  
30 октября 2024 г.  
от 3 до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |
| Стоимость: 179 руб.  |              |                  |            |             |                               |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ "БЕЛОСНЕЖКА" (молоко, рис, сахар, масло сливочное)             | 150          | 17,8             | 9,1        | 16,2        | 222,4                         |
| ВЕТЧИНА  | 10           | 2,6              | 2,3        | 0,2         | 31,5                          |
| БАТОН  | 30           | 1,5              | 0,6        | 10,3        | 52,4                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 180          | 0                | 0          | 28,2        | 112,8                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>370</b>   | <b>4,1</b>       | <b>2,9</b> | <b>38,7</b> | <b>196,7</b>                  |
| <b>Второй завтрак</b>  |              |                  |            |             |                               |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ   | 100          | 3,6              | 2,7        | 5,4         | 86,4                          |
| <b>Обед</b>  |              |                  |            |             |                               |
| МОРКОВЬ  | 50           | 0,4              | 1,5        | 2,6         | 25,3                          |
| СУПЧИК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное)      | 180          | 6,3              | 7,5        | 10,6        | 135,4                         |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЛЫИ МУРОМЦА (макароны, масло сливочное)                       | 130          | 3,5              | 3          | 22,6        | 132,2                         |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ  | 80           | 8,9              | 7,9        | 7,2         | 135,4                         |
| КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИНЬОРИНА ГРУША" (сушеные яблоки и груши, сахар, лимон) | 200          | 0                | 0          | 9,7         | 38,7                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,6        | 10,3        | 52,4                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1,3              | 0,2        | 8,5         | 40,8                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>680</b>   | <b>22</b>        | <b>21</b>  | <b>72</b>   | <b>560</b>                    |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |            |             |                               |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУРОЧКА" (картофель, молоко, масло сливочное)                  | 130          | 17               | 16,5       | 19,8        | 296,9                         |
| ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ  | 50/50        | 8,9              | 7,9        | 7,2         | 135,4                         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 2,3              | 0,9        | 15,4        | 78,6                          |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 200          | 0,2              | 0,1        | 12,2        | 48,6                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>450</b>   | <b>29,9</b>      | <b>26</b>  | <b>75</b>   | <b>925,3</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>  | <b>1500</b>  | <b>59</b>        | <b>67</b>  | <b>251</b>  | <b>2115</b>                   |