

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждено



МЕНЮ
23 декабря 2024 г.
от 3 до 7 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | |
| Первый завтрак | | | | | | |
| Энергетическая ценность: 179 руб. | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (молоко, рис, пшениц. масло сливочное) | 180 | 5,4 | 8 | 24 | 190,6 | |
| МАСЛО (ПОРЦИОННО) | 7 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | |
| БАТОН | 30 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,4 | 53,4 | |
| Итого за прием пищи: | 417 | 7,2 | 17 | 47,9 | 371,4 | |
| Второй завтрак | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 5,8 | 10,9 | 52,2 | 328,3 | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ | 50 | 0,65 | 1,8 | 8,6 | 58,9 | |
| СУП КУРИНЫЙ | 180 | 6,2 | 11,2 | 9 | 162,6 | |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ ДЛЯ ВИЦЕВ-ГУЖА (орizo гречневая, масло сливочное) | 120 | 4 | 4,1 | 18,1 | 125,1 | |
| ГУЛЯШ МЯСНОЙ | 80 | 8,9 | 7,0 | 7,2 | 135,4 | |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЦЫНОЕ ЯБЛОЧКО" (сушеные яблоки, сахар, лимон) | 200 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,5 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | |
| Итого за прием пищи: | 680 | 1,2 | 25,8 | 71,4 | 614,9 | |
| Полдник | | | | | | |
| БУЛОЧКА "НАСЛАЖДЕНИЕ" (мука, ваниль, дрожжи, изюм, сахар, соль, молоко, масло растительное) | 50 | | 5,8 | 10,9 | 52,2 | 328,3 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 6,2 | 11,3 | 62 | 375,3 | |
| Ужин | | | | | | |
| ОВОЩНОЕ РАГУ С ПТИЦЕЙ "ДЛЯ ФАНТАЗЕРОВ" (картофель, лук репчатый, перец сладкий, помидоры свежие, морковь, томаты, капуста б/к, масло растительное) | 220 | 3,1 | 5,5 | 20,5 | 142,1 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН" | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | |
| Итого за прием пищи: | 450 | 1,5 | 6,6 | 38,8 | 165,3 | |
| Всего за день: | 1597 | 67,1 | 90,4 | 231,6 | 2031,2 | |