

ИП Урагановна Е.С.

14.07.2025

003
0117



МЕНЮ
14 января 2025 г.
ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Рекомендация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
Завтрак						
КАША ОВсяная ЖЕЛТАЯ "МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ"	180	4,6	6,9	28,7	157,5	199
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	5	0,1	8,3	0,1	75	6
СЫР	10	4,1	8,3	0,1	75	6
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	200	2,2	1,9	18,6	100,5	412
Итого за прием пищи:	425	9,3	26,3	52,9	486,4	
Завтрак						
ЯБЛОКО	100	1,5	0,5	21	96	199
Обед						
МОРКОВЬ	50	0,7	2	10,4	63,3	14
ОМ "ОТ БЕДУШКИ МАША" СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	5,6	4,5	8,3	97,9	87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУШКА"	130	4	4,1	18,1	125,1	330
КОТЛЕТКИ РЫБНЫЕ "РУСАЛОЧКА"	80	2,8	3,3	16,9	68	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "ГРАФИТЕ РАДОСТЬКА"	200	0,4	0,1	25,5	105,8	393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
Итого за прием пищи:	680,00	16,3	12,8	98	553,3	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	17,2	208,5	
РЯЖЕНКА	200	4,5	1,3	6,3	60	420
Итого за прием пищи:	250	8,3	6,4	43,5	268,5	
Ужин						
КАША ГРЕЧЕВАЯ С СОУСОМ	130	4	4,1	28,7	125,3	330
ФРЕКАСЕ ИЗ ТУЩЕЙ	80	2,8	3,3	16,9	68	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
Итого за прием пищи:	430	8,5	6,1	57,5	294,1	
Всего за день:		42,4	51,6	251,9	1612,3	