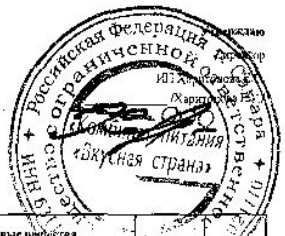
17.01.2025г.

ИП Харитонова Е.Г.

Утверждаю
Директор
ИП Харитонова Е.Г.



МЕНЮ

17 января 2025 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Цена: 179 руб.						
Завтрак						
ОМЛЕТ "ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ"	160	4,4	6	22,1	161,1	199
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	6
БАТОН	30	1,5	0,6	10,5	52,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,2	412
Итого за прием пищи:	**400**	**6,3**	**15**	**46**	**343,7**	
Завтрак						
СОК	100	1,5	0,5	21	96	199
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	50	2,2	6,1	4,7	82,2	14
БОРЩ "ЛЕТНИЙ" ДЛЯ АЛЕШИ ПОПОВИЧА (капуста, картофель, Морковь, корень сельдерея, перец сладкий, лук репчатый, томаты свежие, масло растительное)	180	5,6	6	9,8	117,2	63
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	3,5	5	22,6	132,2	219
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДИЛЬНОЕ ЯБЛОЧКО"	200	0	0	9,7	38,7	393
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:	**710,00**	**23,8**	**27**	**78,7**	**654,6**	
Полдник						
РУЛЕТИК С САХАРОМ	50	9	7,4	42,5	272,4	489
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0	0	28,2	112,8	396
Итого за прием пищи:	**250**	**9**	**7,4**	**70,7**	**385,2**	
Ужин						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	4	4,1	18,1	125,1	330
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,1	12,2	48,6	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
Итого за прием пищи:	**420**	**5,7**	**4,8**	**40,6**	**226,1**	
Всего за день:		**44,8**	**54,2**	**236**	**1609,6**	