



ИП Харитонова Е.Г.

20.01.2025



**МЕНЮ**  
20 января 2025 г.  
от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Стоимость: 179 руб.					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (молоко, рис, пшено, сахар, масло сливочное)	180	5,4	8	24,1	190,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,1	75
БАТОН	36	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,4	51,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>7,2</b>	<b>17</b>	<b>47,9</b>	<b>371,4</b>
<b>Второй завтрак</b>					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160		5,8	10,9	52,2
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,65	1,8	8,6	58,9
СУП КУРИНЫЙ	180	6,2	11,2	9	165,6
КАША ГРЕЧЕВАЯ ДЛЯ ВИНИ-ПУХА (крупа гречневая, масло сливочное)	130	4	4,1	18,1	125,1
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	8,9	7,9	7,2	155,4
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ "МОЛОДЕЦЬНОЕ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>1,5</b>	<b>25,8</b>	<b>71,4</b>	<b>614,9</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА "НАСЛАЖДЕНИЕ" (мука, варенье, дрожжи, изюм, сахар, соль, молоко, масло растительное)	50		5,8	10,9	52,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200		0,4	0,4	9,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>11,3</b>	<b>62</b>	<b>375,9</b>
<b>Ужин</b>					
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>1,5</b>	<b>6,6</b>	<b>38,5</b>	<b>165,2</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1590</b>	<b>67,1</b>	<b>90,4</b>	<b>231,6</b>	<b>2031,2</b>