

дл. от. 2025



И.И. Харитонова Е.Г.



МЕНЮ  
21 января 2025 г.  
от 3 до 7 лет

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Стоимость: 179 руб.					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА" (молоко, мука манная, масло сливочное, сахар)	180	4,4	6	22,1	161,1
МАСЛО (ПОРЦИОН)	5	0,1	8,3	0,1	75
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
СЫР	10	0,6	5,3	0,1	31,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,2	1,9	18,6	100,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>8,8</b>	<b>18,1</b>	<b>51,2</b>	<b>420,5</b>
Второй завтрак					
ЯБЛОКО	100	5,8	10,9	2,2	79
Обед					
МОРКОВЬ	50	0,7	2	10,4	63,3
ЩИ "ОТ ДЕДУШКИ С СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (говядина, картофель, лук репчатый, морковь, томат, капуста б/к, перец сладкий, томаты свежие)	180	5,6	4,5	8,3	97,9
ОВОЩНОЕ РАГУ С ТУШЕНЫМ "ДЛЯ ФАНТАЗЕРОВ" (картофель, лук репчатый, перец сладкий, помидоры свежие, морковь, томат, капуста б/к, масло растительное)	180	2	3,3	14,9	97,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ВИШНИ "ГРАФИЯ ВИШЕНКА" (вишня, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	95,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>11,3</b>	<b>8,9</b>	<b>68,7</b>	<b>402,4</b>
Полдник					
ПЕЧЕНЬЕ С АБРИКОСОМ (мука, зарисе, масло сливочное, сахар, молоко)	50	5,8	10,9	52,2	328,3
РЯЖЕНКА	200	3,6	1,7	5,4	86,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>12,6</b>	<b>57,6</b>	<b>414,7</b>
Ужин					
ЗАПЕКАНКА "СКАЗОЧНАЯ" ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (творог, яйца куриные, мука пшеничная, сахар, сливки)	150/30	17,8	9,1	16,2	222,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	13,5	55,2
<b>Всего за день:</b>	<b>1875</b>	<b>54,9</b>	<b>61,3</b>	<b>219,7</b>	<b>1646,6</b>