

22.01.2025



МЕНЮ
22 января 2025 г.
от 3 до 7 лет



| Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|--|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| Стоимость: 179 руб. | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ "ОТ АЛЫСЫ ИЗ ЗАТЕРКАЗЬЯ" (молоко, мука пшеница, сахар, масло сливочное) | 200 | 17,8 | 9,1 | 16,2 | 222,4 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 1,9 | 2 | 0,1 | 26 |
| БАТОН | 30 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 62,4 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 3,4 | 2,6 | 38,6 | 191,2 |
| Второй завтрак | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 100 | 5,8 | 10,9 | 12,2 | 326,3 |
| Обед | | | | | |
| МИКС КАБАЧКОВАЯ | 50 | 0,4 | 1,5 | 2,6 | 25,3 |
| СУТЧИК ГОРОХОВЫЙ (говядина, картофель, горох, морковь, лук, масло растительное) | 180 | 6,3 | 7,5 | 10,6 | 135,4 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ДЛЯ ИЛЫ МУРОМЦА (макарон, масло сливочное) | 130 | 3,3 | 3 | 22,6 | 132,2 |
| КОТЛЕТА КУРИЦАЯ | 80 | 8,9 | 7,9 | 7,2 | 135,4 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "СИБИРИЧКА / РУША" (сушеные яблоки и груши, сахар, лимон) | 200 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 |
| 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: | 600 | 21 | 15 | 72 | 560 |
| Полдник | | | | | |
| ПРЯЖИКИ | 50 | 1,5 | 5,9 | 44,6 | 250,2 |
| КНЕСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 4,9 | 6,3 | 54,4 | 297,2 |
| Ужин | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ "СНЕГУРОЧКА" (картофель, молоко, масло сливочное) | 130 | 17 | 16,5 | 19,8 | 296,9 |
| ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ | 300 | 17 | 16,5 | 19,8 | 296,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 48,6 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 29,9 | 26 | 78 | 925,3 |
| Всего за день: | 1810 | 59 | 67 | 251 | 3115 |