

23.01.2025



МЕНЮ
23 января 2025 г.
от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Стоимость: 179 руб.					
ОМЛЕТ	180	5	7,4	23,4	181,3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	2,3	3	0	36,5
БАТОН	30	1,5	0,6	10,3	52,4
КОФЕЙНЫЙ НАБИТОК С МОЛОКОМ ИЗ СТРАНЫ ЧУДЕС	200	2,2	1,9	18,6	101,5
Итого за прием пищи:	417	11	12,9	52,3	370,7
Второй завтрак					
ЯБЛОКО	100	5,8	10,9	52,2	328,3
Обед					
ВИНЕГРЕТ	50	0,7	2	10,4	63,3
РАССОЛЬНИК ОТ ВАСИЛИСЫ ПРЯКРАСНОЙ (говядина, курица, томат, лук репчатый, морковь, картофель, крупа перловая, огурцы соленый, масло растительное)	180	6,2	11,2	9	163,6
РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное)	130	4	4,1	18,1	125,1
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	80	8,9	7,9	7,2	135,4
КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД "АЛЕНУШКА" (свежая клюква, сахар, лимон)	200	0,2	0,2	22,5	97,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
ХЛЕБ РЖАНОР	20	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	680	23,5	26,3	90,2	694,7
Полдник					
БУЛОЧКА С ВАНИЛЬНОЙ ПОСЫПКОЙ (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные, масло сливочное, молоко, сахар)	50	4,5	5,9	44,6	250,2
РЯЖЕНКА	200	5,2	4,4	17	223
Итого за прием пищи:	250	9,7	10,3	61,6	473,2
Ужин					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (фасоль вареная, лук репчатый, морковь, томат, капуста б/к, масло растительное)	220	2	3,3	14,9	97,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ "ПРИНЦ ЛИМОН"	200	0	0	28,2	112,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за прием пищи:	450	4,3	4,2	58,5	288,6
Всего за день:	1595	80,4	71,8	242,6	1946,6