



**МЕНЮ**

30 января 2025 г.

ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Референтур ы
Цена: 179 руб.						
<b>Завтрак</b>						
КАКЛА МОЛОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ	200	4,6	0,6	20,1	159,3	182
МАСЛО (ТОРЦИМАЙ)	7	0,1	8,3	0,1	75	6
БАТОН	36	1,5	0,6	10,3	52,4	
КАКАО С МОЛОКОМ	260	0,2	0,1	12,2	48,6	411
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>437</b>	<b>6,4</b>	<b>15,6</b>	<b>42,7</b>	<b>335,1</b>	
<b>Завтрак</b>						
ХЛЕБОК	100	1,5	0,3	2,1	96	199
<b>Обед</b>						
ВИШНЕГРЕТ	50	0,4	1,5	2,6	25,3	21
СУП КУРИНЫЙ	180	6,4	7,6	10,6	137,9	82
РИС ОТВАРНОЙ	130	4	4,1	18,1	125,1	330
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИЦЫ	80	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	22,1	91,6	193
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>37,9</b>	<b>44,7</b>	<b>88,7</b>	<b>728</b>	
<b>Полдник</b>						
ТРИНИКИ	50	4	1,5	46,6	215,1	441
КЕФИР	200	6,1	4,5	9,9	109,8	420
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>6</b>	<b>56,5</b>	<b>324,9</b>	
<b>Ужин</b>						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2	3,3	14,9	97,2	339
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	9,7	11,1	13,1	191,1	304/367
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,1	12,2	48,6	418
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>13,4</b>	<b>15,1</b>	<b>50,5</b>	<b>389,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>75,4</b>	<b>72,8</b>	<b>233,8</b>	<b>1898,8</b>	