

УТВЕРЖДАЮ
 ООО ИТ "ВКУСНАЯ СТРАНА"
 (Жарковский район)



МЕНЮ
 12 ФЕВРАЛЯ 2025

Сад

12 февраля 2025 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Сезон: осень-зима | | | | | | | |
| Стоимость: 179 рублей | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5,0 | 8,1 | 27,9 | 205,1 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | | 2012 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 20 | 2,6 | 2,3 | 0,2 | 31,5 | 213 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 5,4 | 78,6 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,2 | 0,1 | 1,3 | 45,0 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 10,1 | 19,7 | 54,8 | 435,0 | | |
| « Завтрак | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 50 | 0,6 | 2,6 | 3,6 | 40,8 | 53 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ | 180 | 6,2 | 3,4 | 12,7 | 107,5 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,9 | 0,6 | 31,1 | 149,2 | 204 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) | 80 | 9,2 | 11,1 | 8,2 | 171,1 | 286 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,9 | 66,7 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,9 | 0,1 | 22,9 | 96,3 | 394 | |
| Итого за прием пищи: | 670 | 25,5 | 18,2 | 102,1 | 677,6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКОМ | 50 | 2,7 | 3,9 | 19,9 | 108,7 | 437 | |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,8 | 112,7 | 411 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 2,8 | 4,0 | 47,7 | 221,5 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) | 200 | 3,6 | 9,2 | 17,0 | 172,8 | 342 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 55,6 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44,5 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 7,4 | 9,7 | 54,7 | 341,8 | | |
| Всего за день: | | 46,2 | 52,0 | 289,1 | 1 722,9 | | |