



МЕНЮ
14 ФЕВРАЛЯ 2025
Сад

| Прием пищи, наименование Блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Сезон: осень-зима | | | | | | | |
| Стоимость: 179 рублей | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 14,2 | 27,5 | 2,7 | 315,4 | 223 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 74,8 | | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 55,6 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 17,5 | 37,1 | 37,3 | 550,6 | | |
| II 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 | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ | 50 | 0,8 | 4,9 | 3,7 | 61,8 | 39 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 3,6 | 5,7 | 8,8 | 102,8 | 57 | 2012 |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 130 | 14,6 | 7,3 | 30,4 | 245,2 | 20 | |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ | 70 | 19,5 | 14,9 | 17,8 | 282,4 | 314 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,2 | 0,3 | 13,9 | 66,7 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 42,4 | 33,2 | 98,3 | 860,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| РУДЕТИК С САХАРОМ | 50 | 3,8 | 6,4 | 29,9 | 192,3 | 469 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,6 | 56,4 | 431 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 4,1 | 6,5 | 44,5 | 251,7 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 210 | 9,9 | 22,2 | 37,9 | 393,0 | 210 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 59,9 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 9,7 | 46,0 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44,5 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 13,0 | 22,6 | 71,8 | 543,4 | | |
| Всего за день: | | 77,4 | 99,8 | 261,6 | 2 253,4 | | |