



**МЕНЮ**

**17.02.2025**

**Сад**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Сезон: осень-зима              |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Стоимость: 179 рублей          |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                  | 200          | 6,2              | 10,0        | 26,7         | 223,4                         | 190         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 7            | 0,0              | 5,8         | 0,1          | 52,4                          |             | 2012             |
| БАТОН                          | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0,2              | 0,1         | 13,5         | 54,0                          | 430         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>417</b>   | <b>8,7</b>       | <b>16,8</b> | <b>55,7</b>  | <b>408,4</b>                  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                   | 100          | 0,5              | 0,1         | 9,9          | 43,0                          | 442         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>                   |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 50           | 0,8              | 2,4         | 4,4          | 43,3                          |             | 2012             |
| СУП КУРИНЫЙ                    | 180          | 2,3              | 4,0         | 11,5         | 91,2                          | 86          | 2012             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                 | 130          | 3,9              | 4,4         | 17,7         | 125,2                         | 414         | 2012             |
| ГУЛЯШ МЯСНОЙ                   | 80           | 12,6             | 12,7        | 2,5          | 174,4                         | 259         | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>670</b>   | <b>23,3</b>      | <b>23,9</b> | <b>73,7</b>  | <b>602,6</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА С ВИШНЕЙ               | 50           | 2,6              | 3,6         | 23,4         | 121,8                         | 437         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ        | 200          | 0,5              | 0,3         | 27,3         | 115,8                         | 372         | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>250</b>   | <b>3,1</b>       | <b>3,9</b>  | <b>50,7</b>  | <b>237,6</b>                  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                  | 200          | 17,0             | 21,7        | 17,3         | 334,5                         | 309         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 180/15/5     | 0,3              | 0,1         | 13,2         | 53,9                          | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,4              | 0,2         | 9,2          | 44,5                          |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>450</b>   | <b>20,9</b>      | <b>22,2</b> | <b>54,3</b>  | <b>501,8</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>56,4</b>      | <b>66,9</b> | <b>244,4</b> | <b>1 793,5</b>                |             |                  |