



МЕНЮ

05 МАРТА 2025 г.

Сад

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							
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30,3	213	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>430</b>	<b>12,1</b>	<b>12,1</b>	<b>60,5</b>	<b>399,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	321	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>66,0</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	2,6	3,6	40,8	63	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>34,9</b>	<b>21,9</b>	<b>102,8</b>	<b>748,4</b>		
<b>Полдник</b>							
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,8	112,7	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,1</b>	<b>2,5</b>	<b>65,3</b>	<b>295,7</b>		
<b>Ужин</b>							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	10,3	18,8	178,9	321	2012
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	80	5,4	6,9	2,7	92,6	264	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	59,9	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>12,0</b>	<b>17,7</b>	<b>60,1</b>	<b>444,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,4</b>	<b>54,2</b>	<b>304,7</b>	<b>1 953,9</b>		