МЕНЮ

10 МАРТА 2025

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							
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,6	189	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	14,6	58,2	430	2008
Итого за прием пищи:	**417**	**8,4**	**14,8**	**56,8**	**391,8**		
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 КУКУРУЗЫ	50	0,8	2,4	4,4	43,3		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	180	2,4	4,2	12,3	97,1	86	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	200	20,2	21,0	33,3	403,3	304	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 СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2012
Итого за прием пищи:	**660**	**27,1**	**28,0**	**87,6**	**712,2**		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	321	
Итого за прием пищи:	**250**	**4,6**	**4,1**	**60,4**	**299,2**		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20,5	14,3	19,7	294,6	237	2012
ДЖЕМ	50	0,3	0,1	36,5	142,0	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/5	0,3	0,1	15,2	62,0	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
Итого за прием пищи:	**455**	**24,7**	**14,9**	**95,2**	**612,0**		
Всего за день:		**85,2**	**62,2**	**309,8**	**2 062,2**		