



МЕНЮ
18 марта 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: весна-лето							
Стоимость: 179 рублей							
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,6	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	425	14,0	18,9	57,1	455,8		
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							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,6	5,9	6,4	94,5	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,7	12,8	33,3	268,0	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД	180	0,3	0,1	19,4	81,1	375	2012
Итого за прием пищи:	660	17,9	19,2	86,3	602,3		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	50	5,1	6,5	60,3	321,2		2008
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	250	11,1	8,5	68,7	401,0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20,5	14,3	19,7	294,6	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	52,8	351	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	12,8	51,3	430	2008
Итого за прием пищи:	450	25,2	17,2	63,0	512,1		
Всего за день:		68,6	64,2	286,9	2 018,2		