



МЕНЮ

20 марта 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: Весна-лето							
Стоимость: 179 рублей							
Завтрак							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	14,4	2,5	197,2	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	395	2012
Итого за прием пищи:	400	20,4	26,3	40,4	480,3		
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 СВЕКЛЫ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	45	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	180	4,0	6,0	10,5	112,4	75	2012
каша перловая	130	3,1	5,3	33,3	192,7	315	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	6,9	7,1	3,3	107,3	302	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,3	0,1	19,4	81,1	375	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:	670	18,8	21,9	94,2	652,6		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	250	10,0	6,1	36,8	247,1		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	210	12,3	15,6	22,2	281,0	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	100/15/5	0,3	0,1	13,2	53,9	431	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	15,5	16,0	54,3	425,4		
Всего за день:		65,1	70,7	235,5	1 852,4		