

УТВЕРЖДАЮ
ИП ХАРИТОНОВА Е.С.

Харитонова Е.С.

МЕНЮ

31 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: весна-лето							
Завтрак							
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	0,5	15,4	78,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	430	2008
Итого за прием пищи:	417	8,7	16,8	55,7	408,4		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	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 ЯГОД	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
Итого за прием пищи:	670	23,3	23,9	73,7	602,6		
Полдник							
БУЛОЧКА НАСЛАЖДЕНИЕ	50	2,6	3,6	23,4	121,8		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	372	2012
Итого за прием пищи:	250	3,1	3,9	50,7	237,6		
Ужин							
ОВОЩНОЕ РАГУ	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
Итого за прием пищи:	450	20,9	22,2	54,3	501,8		
Всего за день:		56,4	66,9	244,4	1 793,5		