

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "КП "ВКУСНАЯ СТРАНА"  
/Харитонова Е.Г./



# МЕНЮ

22 апреля 2025

Сад

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Сезон: всна-лето                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Стоимость: 210 рублей                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ         | 200          | 6,6              | 9,7     | 24,4        | 210,3                         | 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                                  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          |             | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 180          | 2,8              | 2,2     | 15,5        | 93,3                          | 395         | 2012             |
| Итого за прием пищи:                   | 415          | 13,1             | 19,5    | 50,2        | 428,7                         |             |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 100          | 0,5              | 0,1     | 10,0        | 43,2                          | 442         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 100          | 0,5              | 0,1     | 10,0        | 43,2                          |             |                  |
| 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             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 130          | 2,7              | 4,5     | 18,5        | 125,9                         | 321         | 2012             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                         | 70           | 11,1             | 10,6    | 10,5        | 182,0                         | 239         | 2008             |
| 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:                   | 660          | 22,0             | 21,5    | 84,0        | 622,2                         |             |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |             | 2008             |
| РЯЖЕНКА                                | 200          | 6,0              | 2,0     | 8,4         | 79,8                          | 435         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 250          | 9,8              | 6,9     | 45,6        | 288,3                         |             |                  |
| Ужин                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                         | 130          | 3,9              | 4,4     | 17,7        | 125,2                         | 414         | 2012             |
| ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ                       | 80           | 8,0              | 12,3    | 4,6         | 159,4                         | 259         | 2008             |
| 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                          | 200          | 0,2              | 0,1     | 16,2        | 64,6                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 460          | 15,7             | 17,2    | 62,2        | 462,6                         |             |                  |
| Всего за день:                         |              | 61,0             | 65,2    | 251,9       | 1 845,0                       |             |                  |