ИП Харитонова Е.Г.

МЕНЮ
13 ноября 2026 г.
Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Период: весна-лето							
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,44	6,70	31,49	212,83	413	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,05	35,31		2012
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,58	58,32	430	2008
Итого за прием пищи:	**420**	**11,14**	**10,53**	**61,54**	**385,06**		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,50**	**0,10**	**9,90**	**43,00**		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,63	11,58	18,26	196,70	57	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14,50	7,31	30,33	245,21	20	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	9,77	7,46	10,43	148,05	288	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**32,37**	**26,73**	**93,10**	**743,53**		
Полдник							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	50	3,54	1,68	24,83	128,27	485	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	430	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**3,76**	**1,79**	**41,03**	**193,07**		
Ужин							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	9,73	9,04	16,78	192,22	236	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,66	3,42	8,70	72,58	351	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**15,55**	**13,33**	**74,56**	**486,31**		
Всего за день:	**1890**	**63,32**	**52,48**	**280,13**	**1 850,97**		