

УТВЕРЖДАЮ

ООО "КП "ВКУСНАЯ СТРАНА"

Харитонов Е.Г.

МЕНЮ

29 СЕНТЯБРЯ 2025 г.

Харитонов
Елена
Геннадьевна

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность,
ккал№ рецеп-
турыСборник
рецептур

Сезон: осень-зима

Стоимость: 210 рублей

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	150	4,7	7,5	20,1	168,0	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012
БАТОН	50	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,5	54,0	430	2008
Итого за прием пищи:	460	6,3	14,0	44,0	326,8		

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	40	0,7	1,9	3,5	34,6		2012
СУП КУРИНЫЙ	200	2,2	3,5	10,2	80,7	86	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	3,3	3,7	14,9	106,1	414	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	12,6	12,7	2,5	174,4		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,0	0,0	11,6	46,5	376	2012
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:	580	21,7	22,1	61,6	532,8		

Ужин

БУЛОЧКА НАСЛАЖДЕНИЕ	50	5,1	6,5	60,3	321,2		2008
ОВОЩНОЕ РАГУ	180	21,0	27,0	21,0	417,0	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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:	490	24,2	27,4	52,9	561,4		
Всего за день:		55,1	57,9	205,5	1 523,9		

1

УТВЕРЖДАЮ

ИП ХАРИТОНОВА Е.Г.

Харитонов Е.Г.

МЕНЮ

29 СЕНТЯБРЯ 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность,
ккал№ рецеп-
турыСборник
рецептур

Сезон: осень-зима

Стоимость: 210 рублей

Завтрак

КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,7	223,4	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	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	200	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	200	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	480	23,3	23,9	73,7	602,6		

Ужин

БУЛОЧКА НАСЛАЖДЕНИЕ	50	2,6	3,6	23,4	121,8		
ОВОЩНОЕ РАГУ	200	17,0	21,7	17,3	334,5	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	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		

1