

# МАУ «Киришский центр питания «Здоровое детство»

## Меню На 18 февраля 2025 года

| № рецептуры           | Прием пищи | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества, г |       |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|------------|-----------------------------------------|-------------|---------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|
|                       |            |                                         |             | Б                   | Ж     | У     |        |                                |
| 182 (1)               | ЗАВТРАК    | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая | 200         | 6,26                | 9,42  | 29,43 | 217,78 |                                |
| 300                   |            | Яйца вареные                            | 55          | 7,65                | 6,90  | 0,45  | 94,50  |                                |
| 111                   |            | Батон нарезной с микронутриентами       | 20          | 1,50                | 0,58  | 10,28 | 52,40  |                                |
| 519                   |            | Напиток из шиповника                    | 200         | 0,68                | 0,00  | 27,16 | 107,96 |                                |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |            |                                         | 475         | 16,09               | 16,90 | 67,32 | 472,64 |                                |
|                       |            | Первые блюда                            |             |                     |       |       |        |                                |
| 25/1                  | ОБЕД       | Уха с горбушей со сливками              | 200         | 6,12                | 6,52  | 10,60 | 125,72 |                                |
|                       |            | Основные блюда                          |             |                     |       |       |        |                                |
| 161                   |            | Поджарка (из курицы)                    | 60/20       | 21,63               | 10,54 | 3,38  | 195,29 |                                |
| 258                   |            | Жаркое из курицы с картофелем           | 200         | 18,72               | 8,50  | 23,60 | 246,44 |                                |
|                       |            | Гарнир                                  |             |                     |       |       |        |                                |
| 173                   |            | Греча рассыпчатая                       | 150         | 8,79                | 7,24  | 39,72 | 258,88 |                                |
|                       |            | Хлеб                                    |             |                     |       |       |        |                                |
| 108                   |            | Хлеб Пекарский бездрожжевой             | 30          | 1,74                | 0,15  | 14,19 | 65,40  |                                |
|                       | Напитки    |                                         |             |                     |       |       |        |                                |
| 283                   |            | Чай с сахаром                           | 200         | 0,60                | 0,00  | 15,10 | 62,58  |                                |

Технолог


  
 Логина С.Е.  

  
 Донченкова Е.Ю.

Директор МАУ «Центр питания «Здоровое детство»»