

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	561	27,64	28,06	49,34	1,24		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,20	170	249
Второй завтрак	67	0,60	0,60	14,70	247,50		
Мандарины	67	0,60	0,60	14,70	247,50	100	
Обед	539	14,79	13,27	90,05	32,85		
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70	354
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
Суп картофельный с крупой рисовой	73	1,74	2,27	11,43	7,33	200	86
Полдник	135	3,91	5,94	16,50	0,78		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	493	16,65	20,87	59,45	18,37		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,14	110	229
Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Итого за день:	1 795	63,60	68,74	230,05	300,74		
Стоимость питания 179 руб.							

Халаева А.М.

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

01.03.2024 пятница

[illegible]