

МЕНЮ

01.07.2022 пятница

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	459	18,02	25,08	40,42	2,14		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180	419
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5	199
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	532	22,60	19,06	67,46	20,71		
Жаркое по-домашнему	248	14,58	13,01	18,07	9,68	60/110	292
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5	73
Огурцы свежие	4	0,32	0,04	0,64	2,00	40	
Полдник	263	9,15	16,70	19,18	0,97		
Ряженка	148	5,40	10,80	7,38	0,97	180	420
Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	415	15,83	17,85	47,89	2,32		
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 716	66,00	78,69	186,25	28,14		

МЕНЮ

01.07.2022 пятница

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рецепта
Завтрак	512	19,99	27,59	45,99	2,42		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200 419	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5 199	
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100 418	
Обед	600	25,43	22,44	74,15	26,31		
Жаркое по-домашнему	299	17,08	15,84	22,12	12,72	80/140 292	
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,76	11,09	205 73	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200 394	
Огурцы свежие	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Полдник	280	9,75	17,90	20,00	0,60		
Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200 420	
Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	424	15,86	17,87	50,08	2,56		
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110 229	
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200 390	
Итого за день:	1 863	71,43	85,80	201,52	33,89		