

МЕНЮ

01.09.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	410	13,00	17,86	49,58	1,26		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180	419
Каша вязкая пшеничная (на молоке и воде)	179	5,81	5,24	27,26	0,32	180/5	183
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	562	23,36	19,77	72,47	38,39		
Салат из соленых огурцов с луком	22	0,35	1,80	1,05	0,96	40	20
Птица, тушенная в соусе с овощами	262	16,01	14,86	16,10	7,73	160/20	319
Компот из свежих яблок	80	0,13	0,12	19,56	23,76	180	390
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с крупой пшенной	66	1,57	2,04	10,29	5,94	180	86
Полдник	237	12,75	8,60	27,10	1,08		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	465	16,93	8,21	80,64	29,94		
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180	392
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	77	8,03	3,00	4,38	0,40	60	271
Итого за день:	1 721	66,44	54,44	241,09	72,67		

МЕНЮ

01.09.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	455	13,14	17,41	61,44	1,04		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
Каша пшеничная вязкая молочная	213	5,43	4,23	38,27		200/5/5	182
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	586	23,63	20,77	76,03	43,51		
Птица, тушенная в соусе с овощами	262	16,01	14,86	16,10	7,73	160/20	319
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	86
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,43	2,55	1,30	2,78	50	20
Компот из свежих яблок	89	0,15	0,14	21,73	26,40	200	390
Полдник	250	13,75	8,90	28,80	1,20		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	494	20,76	8,53	83,39	31,92		
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
Лимонный напиток	118	0,47	0,04	28,76	9,33	200	392
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 832	71,68	55,61	260,96	79,67		