

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

**МЕНЮ****01.11.2024 пятница**

| Тип блюда                         | Наименование                         | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г)     | № рец |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                      | <b>708</b>   | <b>39,89</b> | <b>36,51</b> | <b>54,98</b>  | <b>1,45</b>  |             |       |
|                                   | 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     |       |
|                                   | Запеканка из творога                 | 420          | 29,82        | 20,49        | 29,16         | 0,41         | 140/30 251  |       |
| <b>Второй завтрак</b>             |                                      | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |             |       |
|                                   | Сок яблочный                         | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100 418     |       |
| <b>Обед</b>                       |                                      | <b>539</b>   | <b>14,63</b> | <b>13,19</b> | <b>90,28</b>  | <b>32,12</b> |             |       |
|                                   | Суп картофельный с крупой рисовой    | 73           | 1,58         | 2,19         | 11,66         | 6,60         | 200 86      |       |
|                                   | 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       |       |
| <b>Полдник</b>                    |                                      | <b>250</b>   | <b>13,75</b> | <b>8,90</b>  | <b>28,80</b>  | <b>1,20</b>  |             |       |
|                                   | Печенье промышленное                 | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |              | 50          |       |
|                                   | Йогурт                               | 135          | 10,00        | 3,00         | 17,00         | 1,20         | 200         |       |
| <b>Ужин</b>                       |                                      | <b>480</b>   | <b>20,29</b> | <b>26,93</b> | <b>38,93</b>  | <b>3,23</b>  |             |       |
|                                   | Чай с лимоном                        | 20           | 0,16         | 0,04         | 4,70          | 0,78         | 190/5/5 412 |       |
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25          |       |
|                                   | Хлеб ржаной                          | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25          |       |
|                                   | Салат из кукурузы (консервированной) | 58           | 1,02         | 3,19         | 6,21          | 2,23         | 50 12       |       |
|                                   | Омлет натуральный                    | 270          | 13,81        | 22,75        | 2,55          | 0,22         | 150 229     |       |
| <b>Итого за день:</b>             |                                      | <b>2 024</b> | <b>88,96</b> | <b>85,53</b> | <b>224,29</b> | <b>40,00</b> |             |       |
| <b>Стоимость питания 179 руб.</b> |                                      |              |              |              |               |              |             |       |

Заведующий

Халаева А.М.

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

**МЕНЮ****01.11.2024 пятница**

| Тип блюда                         | Наименование                         | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                      | <b>636</b>   | <b>35,51</b> | <b>33,18</b> | <b>48,73</b>  | <b>1,25</b>  |         |       |
|                                   | Бутерброды с маслом и сыром          | 181          | 6,52         | 12,26        | 11,20         | 0,42         | 55      | 3     |
|                                   | Запеканка из творога                 | 371          | 26,31        | 18,08        | 25,73         | 0,36         | 120/30  | 251   |
|                                   | Кофейный напиток с молоком           | 84           | 2,68         | 2,84         | 11,80         | 0,47         | 180     | 414   |
| <b>Второй завтрак</b>             |                                      | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |         |       |
|                                   | Сок яблочный                         | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100     | 418   |
| <b>Обед</b>                       |                                      | <b>498</b>   | <b>14,07</b> | <b>11,51</b> | <b>84,51</b>  | <b>26,01</b> |         |       |
|                                   | Салат из репчатого лука              | 34           | 0,53         | 2,11         | 3,31          | 1,60         | 40      | 11    |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов          | 62           | 0,05         |              | 15,45         |              | 180     | 394   |
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
|                                   | Хлеб ржаной                          | 174          | 6,60         | 1,20         | 34,10         |              | 50      |       |
|                                   | Суп картофельный с крупой рисовой    | 66           | 1,57         | 2,04         | 10,29         | 5,94         | 180     | 86    |
|                                   | Капуста тушеная с мясом              | 117          | 3,32         | 5,81         | 12,94         | 18,47        | 130/50  | 354   |
| <b>Полдник</b>                    |                                      | <b>237</b>   | <b>12,75</b> | <b>8,60</b>  | <b>27,10</b>  | <b>1,08</b>  |         |       |
|                                   | Печенье промышленное                 | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |              | 50      |       |
|                                   | Йогурт                               | 122          | 9,00         | 2,70         | 15,30         | 1,08         | 180     |       |
| <b>Ужин</b>                       |                                      | <b>441</b>   | <b>18,17</b> | <b>23,23</b> | <b>39,89</b>  | <b>2,58</b>  |         |       |
|                                   | Салат из кукурузы (консервированной) | 46           | 0,82         | 2,55         | 4,97          | 1,79         | 40      | 12    |
|                                   | Чай с лимоном                        | 29           | 0,08         | 0,01         | 7,24          | 0,60         | 180     | 412   |
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
|                                   | Хлеб ржаной                          | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
|                                   | Омлет натуральный                    | 234          | 11,97        | 19,72        | 2,21          | 0,19         | 130     | 229   |
| <b>Итого за день:</b>             |                                      | <b>1 859</b> | <b>80,90</b> | <b>76,52</b> | <b>211,53</b> | <b>32,92</b> |         |       |
| <b>Стоимость питания 179 руб.</b> |                                      |              |              |              |               |              |         |       |

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

**МЕНЮ****01.11.2024 пятница**

| Тип блюда                         | Наименование                         | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                      | <b>257</b>   | <b>6,92</b>  | <b>5,04</b>  | <b>46,00</b>  | <b>0,02</b>  |         |       |
|                                   | Чай с сахаром                        | 37           | 0,11         | 0,03         | 9,10          | 0,02         | 190/10  | 411   |
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 69           | 2,98         | 0,56         | 12,95         |              | 35      |       |
|                                   | Каша вязкая пшенная на воде          | 151          | 3,83         | 4,45         | 23,95         |              | 200/5   | 183   |
| <b>Второй завтрак</b>             |                                      | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |         |       |
|                                   | Сок яблочный                         | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100     | 418   |
| <b>Обед</b>                       |                                      | <b>539</b>   | <b>14,63</b> | <b>13,19</b> | <b>90,28</b>  | <b>32,12</b> |         |       |
|                                   | Суп картофельный с крупой рисовой    | 73           | 1,58         | 2,19         | 11,66         | 6,60         | 200     | 86    |
|                                   | 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    |
| <b>Полдник</b>                    |                                      | <b>135</b>   | <b>3,91</b>  | <b>5,94</b>  | <b>16,50</b>  | <b>0,78</b>  |         |       |
|                                   | 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      |       |
| <b>Ужин</b>                       |                                      | <b>480</b>   | <b>20,29</b> | <b>26,93</b> | <b>38,93</b>  | <b>3,23</b>  |         |       |
|                                   | Чай с лимоном                        | 20           | 0,16         | 0,04         | 4,70          | 0,78         | 190/5/5 | 412   |
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
|                                   | Хлеб ржаной                          | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
|                                   | Салат из кукурузы (консервированной) | 58           | 1,02         | 3,19         | 6,21          | 2,23         | 50      | 12    |
|                                   | Омлет натуральный (аллергик)         | 270          | 13,81        | 22,75        | 2,55          | 0,22         | 150     | 229   |
| <b>Итого за день:</b>             |                                      | <b>1 458</b> | <b>46,15</b> | <b>51,10</b> | <b>203,01</b> | <b>38,15</b> |         |       |
| <b>Стоимость питания 179 руб.</b> |                                      |              |              |              |               |              |         |       |