

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

# МЕНЮ

01.12.2023 пятница

| Наименование                                  | Энерг. цен. | Б            | Ж            | У            | С             | Вес (г)      | № рец |
|-----------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                | <b>495</b>  | <b>15,65</b> | <b>20,24</b> | <b>62,69</b> | <b>1,04</b>   |              |       |
| Бутерброды с маслом и сыром                   | 181         | 6,52         | 12,26        | 11,20        | 0,42          | 55 3         |       |
| Какао с молоком                               | 101         | 3,70         | 3,75         | 13,22        | 0,62          | 200 416      |       |
| Каша кукурузная вязкая молочная               | 213         | 5,43         | 4,23         | 38,27        |               | 200/5/5 182  |       |
| <b>Второй завтрак</b>                         | <b>68</b>   | <b>5,00</b>  | <b>1,50</b>  | <b>8,50</b>  | <b>0,60</b>   |              |       |
| Йогурт                                        | 68          | 5,00         | 1,50         | 8,50         | 0,60          | 100          |       |
| <b>Обед</b>                                   | <b>605</b>  | <b>23,85</b> | <b>18,64</b> | <b>85,40</b> | <b>8,59</b>   |              |       |
| Макаронные изделия отварные с маслом          | 162         | 5,27         | 3,45         | 27,46        |               | 150 219      |       |
| Хлеб пшеничный                                | 45          | 2,00         | 0,35         | 8,42         |               | 25           |       |
| Хлеб ржаной                                   | 87          | 3,30         | 0,60         | 17,05        |               | 25           |       |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 69          | 0,06         |              | 17,17        |               | 200 394      |       |
| Огурцы соленые                                | 5           | 0,40         | 0,05         | 0,80         | 2,50          | 50           |       |
| Борщ с картофелем на м/б                      | 103         | 2,49         | 4,70         | 12,63        | 6,09          | 200 64       |       |
| Бефстроганов из отварного мяса                | 134         | 10,33        | 9,49         | 1,87         |               | 40/40 294    |       |
| <b>Полдник</b>                                | <b>211</b>  | <b>3,06</b>  | <b>7,77</b>  | <b>32,00</b> | <b>88,09</b>  |              |       |
| Бутерброды с повидлом                         | 134         | 2,42         | 3,99         | 22,01        | 0,09          | 50 2         |       |
| Напиток из плодов шиповника                   | 77          | 0,64         | 3,78         | 9,99         | 88,00         | 200 417      |       |
| <b>Ужин</b>                                   | <b>582</b>  | <b>35,33</b> | <b>19,34</b> | <b>66,50</b> | <b>0,39</b>   |              |       |
| Чай с сахаром                                 | 37          | 0,11         | 0,03         | 9,10         | 0,02          | 190/10 411   |       |
| Хлеб пшеничный                                | 45          | 2,00         | 0,35         | 8,42         |               | 25           |       |
| Хлеб ржаной                                   | 87          | 3,30         | 0,60         | 17,05        |               | 25           |       |
| Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком | 413         | 29,92        | 18,36        | 31,93        | 0,37          | 165/5 250    |       |
| <b>Итого за день:</b>                         |             | <b>1 961</b> | <b>82,89</b> | <b>67,49</b> | <b>255,09</b> | <b>98,71</b> |       |
| <b>Стоимость питания 179 руб.</b>             |             |              |              |              |               |              |       |

| Наименование                                  | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                | <b>528</b>   | <b>17,33</b> | <b>23,40</b> | <b>62,01</b>  | <b>1,75</b>  |         |       |
| Бутерброды с маслом и сыром                   | 181          | 6,52         | 12,26        | 11,20         | 0,42         | 55      | 3     |
| Какао с молоком                               | 89           | 3,45         | 3,48         | 11,00         | 0,58         | 180     | 416   |
| Каша кукурузная вязкая молочная               | 258          | 7,36         | 7,66         | 39,81         | 0,75         | 180/5/5 | 182   |
| <b>Второй завтрак</b>                         | <b>68</b>    | <b>5,00</b>  | <b>1,50</b>  | <b>8,50</b>   | <b>0,60</b>  |         |       |
| Йогурт                                        | 68           | 5,00         | 1,50         | 8,50          | 0,60         | 100     |       |
| <b>Обед</b>                                   | <b>568</b>   | <b>22,05</b> | <b>16,89</b> | <b>82,01</b>  | <b>7,48</b>  |         |       |
| Борщ с картофелем на м/б                      | 93           | 2,26         | 4,32         | 11,39         | 5,48         | 180     | 64    |
| Макаронные изделия отварные с маслом          | 162          | 5,27         | 3,45         | 27,46         |              | 150     | 219   |
| Бефстроганов из отварного мяса                | 115          | 8,85         | 8,13         | 1,60          |              | 30/30   | 294   |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 62           | 0,05         |              | 15,45         |              | 180     | 394   |
| Хлеб пшеничный                                | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                   | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Огурцы соленые                                | 4            | 0,32         | 0,04         | 0,64          | 2,00         | 40      |       |
| <b>Полдник</b>                                | <b>197</b>   | <b>2,99</b>  | <b>7,40</b>  | <b>29,64</b>  | <b>79,29</b> |         |       |
| Бутерброды с повидлом                         | 134          | 2,42         | 3,99         | 22,01         | 0,09         | 50      | 2     |
| Напиток из плодов шиповника                   | 63           | 0,57         | 3,41         | 7,63          | 79,20        | 180     | 417   |
| <b>Ужин</b>                                   | <b>574</b>   | <b>35,27</b> | <b>19,32</b> | <b>64,70</b>  | <b>0,38</b>  |         |       |
| Чай с сахаром                                 | 29           | 0,05         | 0,01         | 7,30          | 0,01         | 180     | 411   |
| Хлеб пшеничный                                | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                   | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком | 413          | 29,92        | 18,36        | 31,93         | 0,37         | 165/5   | 250   |
| <b>Итого за день:</b>                         | <b>1 935</b> | <b>82,64</b> | <b>68,51</b> | <b>246,86</b> | <b>89,50</b> |         |       |
| <b>Стоимость питания 179 руб.</b>             |              |              |              |               |              |         |       |