

МЕНЮ

02.12.2022 пятница

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	448	15,96	22,85	44,52	1,67		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
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	556	22,36	18,33	75,39	25,10		
Салат из соленых огурцов с луком	22	0,35	1,80	1,05	0,96	40	20
Голубцы ленивые	246	14,43	11,99	20,19	17,80	160	315
Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
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	
Суп картофельный с крупой пшенной	66	1,57	2,04	10,29	5,94	180	86
Полдник	275	12,12	4,35	46,73	1,12		
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50	441
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	477	16,10	18,07	62,37	6,24		
Груши	46	0,40	0,30	10,30	5,00	100	386
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
Кисель из вишни	97	0,14	0,08	23,90	1,08	180	396
Итого за день:	1 804	66,94	63,60	240,31	36,13		



МЕНЮ

02.12.2022 пятница

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	471	16,83	23,77	47,34	1,82		
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
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	578	22,61	19,31	78,50	27,58		
Голубцы ленивые	246	14,43	11,99	20,19	17,80	160	315
Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,43	2,55	1,30	2,78	50	20
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	86
Полдник	288	13,12	4,65	48,43	1,24		
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50	441
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	488	16,12	18,08	65,02	6,36		
Груши	46	0,40	0,30	10,30	5,00	100	386
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
Кисель из вишни	108	0,16	0,09	26,55	1,20	200	396
Итого за день:	1 872	69,08	65,81	250,59	39,00		