

МЕНЮ

03.02.2023 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	64	0,75		15,15	3,00		
Сок яблочный	64	0,75		15,15	3,00	150	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	428	15,74	17,73	51,48	14,56		
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180	396
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 772	66,93	63,26	233,27	45,45		

МЕНЮ

03.02.2023 пятница

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	513	18,28	25,72	52,06	2,00		
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	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак	64	0,75		15,15	3,00		
Сок яблочный	64	0,75		15,15	3,00	150	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	439	15,76	17,73	54,07	16,16		
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 черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Итого за день:	1 882	70,52	67,41	248,21	49,98		

МЕНЮ

03.02.2023 пятница

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)
Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	300	5,90	12,07	42,04	0,98		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Каша "Геркулес" (аллергик)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак	64	0,75		15,15	3,00		
Сок яблочный	64	0,75		15,15	3,00	150	418
Обед	554	22,08	17,81	76,39	27,18		
Голубцы ленивые	246	14,43	11,99	20,19	17,80	160	315
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	173	3,28	1,69	36,13	0,82		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50	441
Ужин	439	15,76	17,73	54,07	16,16		
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Омлет натуральный (аллергик)	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 530	47,77	49,30	223,78	48,14		