

МЕНЮ

03.03.2023 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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	570	22,99	18,56	77,65	29,47		
Голубцы ленивые	261	15,33	12,74	21,45	20,09	170	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	280	9,75	17,90	20,00	0,60		
Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200	420
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
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:	1 849	67,17	79,91	215,08	50,23		

МЕНЮ

03.03.2023 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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	501	20,05	15,35	70,60	25,08		
Салат из соленых огурцов с луком	22	0,35	1,80	1,05	0,96	40	20
Голубцы ленивые	215	12,65	10,51	17,51	18,18	140	315
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	263	9,15	16,70	19,18	0,97		
Ряженка	148	5,40	10,80	7,38	0,97	180	420
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
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:	1 687	61,29	72,63	197,08	44,29		



МЕНЮ
03.03.2023 пятница
Кухня

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

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	345	9,97	16,78	38,62	1,40		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	550	21,96	17,76	75,56	27,18		
Голубцы ленивые	246	14,43	11,99	20,19	17,80	160	315
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
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	135	3,91	5,94	16,50	0,78		
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	
Ужин	435	15,63	17,68	53,24	16,16		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		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:	1 512	51,87	58,16	195,22	47,52		