

МЕНЮ

03.04.2025 четверг



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	485	17,84	23,04	51,76	1,46	460	
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
Каша гречневая вязкая молочная	198	6,06	5,15	32,01		205	182
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	779	31,78	22,85	111,44	9,13	720	
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		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 рыбный с крупой (минтай)	99	6,57	2,64	12,18	5,78	200	95
Компот (компотная смесь)с/м	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Полдник	235	3,68	1,65	51,34	0,44	250	
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50	441
Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
Ужин	390	11,35	7,84	68,37	0,54	455	
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	
Каша "Дружба" на молоке	221	5,94	6,86	33,80	0,52	200/5	183
Итого за день:	1 957	69,65	56,88	291,41	12,17	1985	

Стоимость питания 210 руб.

МЕНЮ

03.04.2025 четверг



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	468	16,66	22,95	48,77	1,36		420
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42		55 3
Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94		180 419
Каша гречневая вязкая молочная	192	5,40	5,62	29,87			185 182
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		100
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60		100
Обед	766	29,95	17,39	122,06	6,68		685
Салат из соленых огурцов с луком	22	0,35	1,80	1,05	0,96		40 20
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46			150 219
Котлеты рубленные из курицы	129	9,05	8,21	4,60	0,08		60 322
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42			25
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10			50
Суп рыбный с крупой (минтай)	89	5,90	2,38	10,96	5,21		180 95
Компот(компотная смесь) с/м	145	0,78		35,47	0,43		180 390
Полдник	227	3,63	1,65	49,35	0,40		230
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04		50 441
Компот из кураги	74	0,51		17,92	0,36		180 394
Ужин	360	10,72	7,16	63,27	0,48		415
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
Каша "Дружба" на молоке	199	5,37	6,20	30,50	0,47		180/5 183
	1 889	65,96	50,65	291,95	9,52		1850

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.



Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

03.04.2025 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	426	14,88	7,36	75,11	0,02	440	
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 гречневая рассыпчатая с маслом	320	11,79	6,77	53,06		200/5 179	
Обед	779	31,78	22,85	111,44	9,13	720	
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150 219	
Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70 322	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		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 рыбный с крупой (минтай)	99	6,57	2,64	12,18	5,78	200 95	
Компот (компотная смесь)с/м	161	0,86		39,42	0,48	200 390	
Полдник	235	3,68	1,65	51,34	0,44	250	
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50 441	
Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200 394	
Ужин	390	11,35	7,84	68,37	0,54	455	
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	
Каша "Дружба" на воде (аллергик)	221	5,94	6,86	33,80	0,52	200/5 183	
Итого за день: Стоимость питания 210 руб.	1 830	61,69	39,70	306,26	10,13	1865	