

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

03.10.2024 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		339	5,36	11,38	53,78	0,02		
	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 вязкая рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		200/5	183
Обед		713	30,62	24,01	93,72	9,93		
	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 вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
	Суп рыбный с крупой (горбуша)	120	8,10	4,36	12,18	5,55	200	95
	Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,40	50	54
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
Полдник		314	3,98	1,65	70,85	0,52		
	Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50	441
	Компот из чернослива	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Ужин		415	14,01	17,45	50,40	11,16		
	Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
	Пюре картофельное	133	3,05	4,51	20,03	10,38	150	339
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42			25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05			25
Итого за день:		1 781	53,97	54,49	268,75	21,63		
Стоимость питания 179 руб.								

МЕНЮ

03.10.2024 четверг



Кухня

Дети от 1 до 3 лет

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		442	12,24	18,63	56,44	1,41		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180	419
	Каша рисовая вязкая молочная	211	5,05	6,01	34,12	0,47	180/5/5	182
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед		746	31,34	21,79	106,18	8,78		
	Суп рыбный с крупой (горбуша)	108	7,29	3,93	10,96	5,00	180	95
	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	174	6,60	1,20	34,10		50	
	Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
	Икра кабачковая	44	0,75	3,17	3,11	1,12	40	54
	Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/30	293
Полдник		298	3,90	1,65	66,90	0,47		
	Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
	Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50	441
Ужин		424	13,93	17,42	52,94	10,98		
	Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
	Пюре картофельное	133	3,05	4,51	20,03	10,38	150	339
	Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	

Итого за день:
Стоимость питания 179 руб.

Халаева А.М.

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

03.10.2024 четверг

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		434	10,73	17,15	59,27	1,04		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
	Каша рисовая вязкая молочная	192	3,02	3,97	36,10		205	182
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед		713	30,62	24,01	93,72	9,93		
	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 вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
	Суп рыбный с крупой (горбуша)	120	8,10	4,36	12,18	5,55	200	95
	Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,40	50	54
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
Полдник		314	3,98	1,65	70,85	0,52		
	Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50	441
	Компот из чернослива	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Ужин		415	14,01	17,45	50,40	11,16		
	Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
	Пюре картофельное	133	3,05	4,51	20,03	10,38	150	339
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:		1 958	62,34	66,26	278,34	22,95		
Стоимость питания 179 руб.								