

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**04.08.2023 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
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	444	11,36	12,74	70,92	37,33		
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	70/130	354
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 свежих помидоров с луком репчатым	40	0,57	3,07	2,47	10,21	50	14
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	86
Полдник	115	2,43	0,43	25,27	0,96		
Бутерброды со сгущенным молоком	95	2,27	0,39	20,57	0,18	50	2
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
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	
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:	1 386	39,79	47,63	199,35	57,85		

МЕНЮ

04.08.2023 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	606	28,22	30,38	54,74	1,27		
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
Пудинг творожно-манный (соус сметанный)	318	18,15	14,36	28,92	0,23	160	249
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	531	14,66	13,34	87,97	37,33		
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	70/130	354
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,57	3,07	2,47	10,21	50	14
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	86
Полдник	115	2,43	0,43	25,27	0,96		
Бутерброды со сгущенным молоком	95	2,27	0,39	20,57	0,18	50	2
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
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	
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:	1 734	61,34	61,83	232,52	57,72		