



Халаева А.М.

Кухня
Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ
05.12.2024 четверг

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		233	6,43	5,08	40,37	0,98		
	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 "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		557	18,29	15,36	86,21	34,52		
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160	319
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50	46
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
	Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Полдник		171	3,09	3,78	31,21	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин		522	20,91	8,95	89,41	9,91		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200	392
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:		1 530	49,12	33,17	258,50	47,43		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**05.12.2024 четверг**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		414	13,95	20,37	43,84	1,72		
	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 "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		568	23,49	18,06	77,94	28,34		
	Винегрет овощной с луком репчатым	34	0,51	2,17	3,16	1,64	40	46
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
	Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	20/160	319
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		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
Полдник		282	8,38	14,55	29,49	0,97		
	Ряженка	148	5,40	10,80	7,38	0,97	180	420
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин		498	17,21	8,67	87,50	8,86		
	Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180	392
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	77	8,03	3,00	4,38	0,40	60	271
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:		1 809	63,43	61,65	250,07	41,89		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**05.12.2024 четверг**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		467	15,92	22,88	49,41	2,00		
	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 "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		557	18,29	15,36	86,21	34,52		
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160	319
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50	46
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
	Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Полдник		299	8,98	15,75	30,31	0,60		
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
	Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200	420
Ужин		526	21,04	9,00	90,24	9,91		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200	392
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:		1 896	64,63	62,99	267,47	49,03		
Стоимость питания 179 руб.								