

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

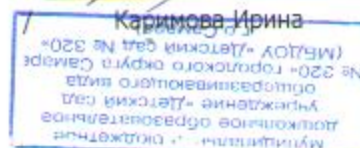
МЕНЮ**06.04.2023 четверг**

Каримова Ирина
 06.04.2023
 1

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	455	13,14	17,41	61,44	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 пшеничная вязкая молочная	213	5,43	4,23	38,27		200/5/5	182
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	601	23,86	19,35	82,93	36,34		
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,71	3,79	12,34	5,95	200	82
Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	160/20	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	104	0,20	0,04	25,90	17,78	200	396
Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50	46
Полдник	223	3,13	3,89	43,84	26,40		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Компот из свежих яблок	89	0,15	0,14	21,73	26,40	200	390
Ужин	527	21,04	8,99	90,25	10,84		
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
Лимонный напиток	118	0,47	0,04	28,76	9,33	200	392
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 851	61,57	50,05	288,26	84,62		

МЕНЮ

06.04.2023 четверг



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	410	13,00	17,86	49,58	1,26		
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 вязкая пшеничная (на молоке и воде)	179	5,81	5,24	27,26	0,32	180/5	183
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
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	160/20	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	214	3,11	3,87	41,67	23,76		
Компот из свежих яблок	80	0,13	0,12	19,56	23,76	180	390
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:	1 734	57,21	48,86	266,49	72,22		

МЕНЮ**06.04.2023 четверг**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	372	9,02	13,39	53,92	0,37		
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 пшеничная на воде(аллергик)	199	6,46	5,81	30,20	0,35	200/5	183
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	601	23,86	19,35	82,93	36,34		
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,71	3,79	12,34	5,95	200	82
Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	160/20	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	104	0,20	0,04	25,90	17,78	200	396
Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50	46
Полдник	223	3,13	3,89	43,84	26,40		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Компот из свежих яблок	89	0,15	0,14	21,73	26,40	200	390
Ужин	527	21,04	8,99	90,25	10,84		
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
Лимонный напиток	118	0,47	0,04	28,76	9,33	200	392
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 768	57,45	46,03	280,74	83,95		