

МЕНЮ**06.06.2022 понедельник**

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	454	12,77	18,02	60,27	0,99		
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	217	6,62	6,72	32,43	0,37	210	183
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	660	23,27	20,54	95,53	12,01		
Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,80	50	12
Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	8,53	200	83
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
Гуляш из курицы	154	10,69	11,12	2,81	0,68	70	293
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Полдник	204	4,08	5,90	33,80			
Компот из изюма	89	0,33		22,00		200	394
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	372	23,16	16,97	31,62	0,90		
Рыба запеченная в омлете (горбуша, минтай)	220	17,70	15,98	1,45	0,12	120	229
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:	1 737	63,68	61,43	232,52	15,90		