

МЕНЮ

07.02.2023 вторник

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	476	14,25	21,11	57,12	1,36		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
Каша рисовая вязкая молочная	211	5,05	6,01	34,12	0,47	180/5/5	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	635	30,20	22,87	76,94	17,58		
Суп картофельный с фасолью	103	4,40	3,68	13,11	3,35	180	87
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из кураги	74	0,51		17,92	0,36	180	394
Жаркое по-домашнему (азу)	303	19,45	16,83	18,36	10,08	60/110	292
Салат из квашенной капусты	23	0,54	1,41	2,08	3,79	40	21
Полдник	271	11,56	12,78	27,42	0,24		
Ряженка	133	5,08	9,50	6,72	0,22	180	420
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
Ужин	288	10,87	7,85	43,61	36,91		
Капуста тушеная(Бигус)	127	5,52	6,89	10,84	36,90	160/20	143
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 714	67,28	65,01	214,89	66,09		

МЕНЮ

07.02.2023 вторник

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	384	9,43	16,09	50,36	0,44		
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 вязкая рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		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	757	37,30	29,57	85,12	22,64		
Суп картофельный с фасолью	114	4,89	4,09	14,57	4,14	200	87
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из кураги	82	0,57		19,91	0,44	200	394
Жаркое по-домашнему (азу)	399	25,87	22,77	22,56	13,32	80/140	292
Салат из квашенной капусты	29	0,67	1,76	2,61	4,74	50	21
Полдник	167	3,42	3,81	29,83	0,78		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин	324	11,64	9,99	46,90	41,32		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20	143
Итого за день:	1 676	62,19	59,86	222,01	75,18		

МЕНЮ

07.02.2023 вторник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет
Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак							
Бутерброды с маслом и сыром	485	13,16	20,09	62,80	1,04		
Кофейный напиток с молоком	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Каша рисовая вязкая молочная	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Второй завтрак							
Яблоки	197	3,09	4,07	36,98		200/5/5	182
	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Обед							
	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Суп картофельный с фасолью	757	37,30	29,57	85,12	22,64		
Хлеб пшеничный	114	4,89	4,09	14,57	4,14	200	87
Хлеб ржаной	45	2,00	0,35	8,42		25	
Компот из кураги	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из квашенной капусты	82	0,57		19,91	0,44	200	394
Жаркое по-домашнему (азу)	29	0,67	1,76	2,61	4,74	50	21
Полдник							
	399	25,87	22,77	22,56	13,32	80/140	292
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	303	12,48	15,28	28,90	0,62		
Ряженка	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
Ужин							
	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200	420
Чай с сахаром	324	11,64	9,99	46,90	41,32		
Хлеб пшеничный	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб ржаной	45	2,00	0,35	8,42		25	
Капуста тушеная (Бигус)	87	3,30	0,60	17,05		25	
	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20	143
Итого за день:	1 913	74,98	75,33	233,52	75,62		