

МЕНЮ

07.06.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	440	9,09	15,38	66,22	0,62		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Каша рисовая вязкая молочная	197	3,09	4,07	36,98		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	754	37,01	30,05	83,69	19,90		
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 свежих огурцов	26	0,38	2,24	1,18	2,00	50	
Полдник	269	15,28	5,26	40,00	1,27		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	445	13,40	21,91	48,62	14,90		
Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
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	
Рагу из овощей	146	2,49	8,98	13,85	14,88	150/5	148
Итого за день:	1 952	75,18	73,00	248,33	46,69		