

Халаева А.М.

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

07.11.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	470	14,61	20,21	57,61	1,04		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Каша ячневая вязкая молочная	188	4,39	4,20	33,19		200/5/5	182
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	952	44,74	46,06	89,75	13,48		
Плов из птицы	604	37,00	37,81	28,85	0,59	70/130	321
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42			25
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05			25
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Свекольник с картофелем на к/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200	69
Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50	23
Полдник	224	3,90	7,55	35,12	88,00		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин	358	8,62	12,57	52,44	19,22		
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	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10	148
Итого за день: Стоимость питания 179 руб.	2 051	72,27	86,39	246,22	123,74		

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

07.11.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	506	17,55	23,38	56,55	1,75		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180 416	
Каша ячневая вязкая молочная	236	7,58	7,64	34,35	0,75	180/5/5 182	
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100 418	
Обед	726	30,53	30,87	81,62	8,66		
Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40 23	
Плов из птицы	407	23,12	23,87	25,00	0,54	60/100 321	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180 390	
Свекольник с картофелем на к/б	75	1,32	4,06	8,29	4,04	180 69	
Полдник	210	3,83	7,18	32,76	79,20		
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180 417	
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50 452	
Ужин	331	8,24	11,39	48,85	17,29		
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	
Рагу из овощей	170	2,89	10,43	16,08	17,28	175/5 148	
Итого за день:	1 820	60,55	72,82	231,08	108,90		
Стоимость питания 179 руб.							