

# МЕНЮ

## 07.12.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет



| Наименование                                  | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                | <b>350</b>   | <b>10,37</b> | <b>15,80</b> | <b>41,73</b>  | <b>1,23</b>  |         |       |
| Бутерброды с маслом                           | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |              | 30/10   | 1     |
| Суп молочный с гречневой крупой               | 126          | 5,03         | 5,20         | 14,85         | 0,66         | 180     | 101   |
| Чай с молоком                                 | 88           | 2,89         | 3,05         | 12,26         | 0,57         | 180     | 413   |
| <b>Второй завтрак</b>                         | <b>68</b>    | <b>5,00</b>  | <b>1,50</b>  | <b>8,50</b>   | <b>0,60</b>  |         |       |
| Йогурт                                        | 68           | 5,00         | 1,50         | 8,50          | 0,60         | 100     |       |
| <b>Обед</b>                                   | <b>654</b>   | <b>29,94</b> | <b>21,82</b> | <b>84,51</b>  | <b>90,19</b> |         |       |
| Салат из моркови с изюмом                     | 32           | 0,56         | 0,04         | 7,33          | 1,87         | 40      | 43    |
| Котлеты, биточки, шницели рубленные           | 139          | 9,32         | 7,07         | 9,64          | 0,09         | 60      | 299   |
| Напиток из плодов шиповника                   | 63           | 0,57         | 3,41         | 7,63          | 79,20        | 180     | 417   |
| Хлеб пшеничный                                | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                   | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Пюре из бобовых с маслом                      | 206          | 11,97        | 5,34         | 27,44         |              | 130     | 199   |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 82           | 2,22         | 5,01         | 7,00          | 9,03         | 180/5   | 73    |
| <b>Полдник</b>                                | <b>196</b>   | <b>4,02</b>  | <b>6,06</b>  | <b>31,52</b>  | <b>2,16</b>  |         |       |
| Компот из вишни                               | 81           | 0,27         | 0,16         | 19,72         | 2,16         | 180     | 390   |
| Пряники                                       | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |              | 50      |       |
| <b>Ужин</b>                                   | <b>479</b>   | <b>23,50</b> | <b>15,32</b> | <b>61,69</b>  | <b>0,24</b>  |         |       |
| Пудинг творожно-манный с повидлом             | 318          | 18,15        | 14,36        | 28,92         | 0,23         | 160     | 249   |
| 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      |       |
| <b>Итого за день:</b>                         | <b>1 747</b> | <b>72,83</b> | <b>60,50</b> | <b>227,95</b> | <b>94,42</b> |         |       |

# МЕНЮ

## 07.12.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет



| Наименование                                  | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                | <b>366</b>   | <b>10,78</b> | <b>16,17</b> | <b>44,51</b>  | <b>1,27</b>   |         |       |
| Бутерброды с маслом                           | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |               | 30/10   | 1     |
| Чай с молоком                                 | 90           | 2,74         | 2,84         | 13,38         | 0,54          | 200     | 413   |
| Суп молочный с гречневой крупой               | 140          | 5,59         | 5,78         | 16,51         | 0,73          | 200     | 101   |
| <b>Второй завтрак</b>                         | <b>68</b>    | <b>5,00</b>  | <b>1,50</b>  | <b>8,50</b>   | <b>0,60</b>   |         |       |
| Йогурт                                        | 68           | 5,00         | 1,50         | 8,50          | 0,60          | 100     |       |
| <b>Обед</b>                                   | <b>671</b>   | <b>31,15</b> | <b>22,91</b> | <b>84,67</b>  | <b>101,02</b> |         |       |
| Салат из моркови с изюмом                     | 40           | 0,70         | 0,05         | 9,16          | 2,92          | 50      | 43    |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые            | 125          | 10,08        | 7,24         | 4,86          | 0,09          | 70      | 299   |
| Напиток из плодов шиповника                   | 77           | 0,64         | 3,78         | 9,99          | 88,00         | 200     | 417   |
| Хлеб пшеничный                                | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |               | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                   | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |               | 25      |       |
| Пюре из бобовых с маслом                      | 206          | 11,97        | 5,34         | 27,44         |               | 130     | 199   |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 91           | 2,46         | 5,55         | 7,75          | 10,01         | 200/5   | 73    |
| <b>Полдник</b>                                | <b>205</b>   | <b>4,05</b>  | <b>6,08</b>  | <b>33,71</b>  | <b>2,67</b>   |         |       |
| Компот из вишни                               | 90           | 0,30         | 0,18         | 21,91         | 2,67          | 200     | 390   |
| Пряники                                       | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |               | 50      |       |
| <b>Ужин</b>                                   | <b>487</b>   | <b>23,56</b> | <b>15,34</b> | <b>63,49</b>  | <b>0,25</b>   |         |       |
| Пудинг творожно-манный с повидлом             | 318          | 18,15        | 14,36        | 28,92         | 0,23          | 160     | 249   |
| 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      |       |
| <b>Итого за день:</b>                         | <b>1 797</b> | <b>74,54</b> | <b>62,00</b> | <b>234,88</b> | <b>105,81</b> |         |       |