

МЕНЮ

08.09.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	489	14,55	20,28	62,13	1,69		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180	419
Каша кукурузная вязкая молочная	258	7,36	7,66	39,81	0,75	180/5/5	182
Второй завтрак	56	2,80	3,20	4,10	0,70		
Кефир	56	2,80	3,20	4,10	0,70	100	420
Обед	725	28,81	20,66	105,82	30,47		
Салат из соленых огурцов с луком	22	0,35	1,80	1,05	0,96	40	20
Котлеты рубленные из курицы	164	9,43	9,65	9,98	0,50	60	322
Компот из свежих яблок	80	0,13	0,12	19,56	23,76	180	390
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	218	6,30	4,21	38,76		150	179
Суп рыбный с крупой (минтай)	109	7,30	3,93	11,00	5,25	180	95
Полдник	300	4,03	1,75	66,91	0,47		
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	155	3,25	1,75	31,44	0,04	50	441
Ужин	356	11,46	7,61	60,27	1,75		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Чай с лимоном	18	0,14	0,04	4,23	0,63	180	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Икра кабачковая	44	0,75	3,17	3,11	1,12	40	54
Итого за день:	1 926	61,65	53,50	299,23	35,08		

МЕНЮ

08.09.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	527	15,84	21,65	67,17	1,96		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
Каша кукурузная вязкая молочная	285	8,13	8,47	44,00	0,92	210	182
Второй завтрак	56	2,80	3,20	4,10	0,70		
Кефир	56	2,80	3,20	4,10	0,70	100	420
Обед	729	32,11	24,14	95,65	33,82		
Салат из соленых огурцов с луком	28	0,44	2,25	1,31	1,50	50	20
Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	165	4,76	3,18	29,30		150	179
Компот из свежих яблок	89	0,15	0,14	21,73	26,40	200	390
Суп рыбный с крупой (минтай)	121	8,11	4,36	12,22	5,83	200	95
Полдник	316	4,12	1,75	70,85	0,57		
Компот из чернослива	161	0,87		39,41	0,53	200	390
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	155	3,25	1,75	31,44	0,04	50	441
Ужин	369	11,67	8,40	61,52	2,53		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
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	
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,75	50	54
Итого за день:	1 997	66,54	59,14	299,29	39,58		