

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**08.10.2024 вторник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		272	5,89	4,39	52,11	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
	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		698	30,37	21,48	95,73	22,81		
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50	293
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50	21
	Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
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:		1 505	51,72	40,07	234,37	74,93		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**08.10.2024 вторник**

Тип блюда	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		642	27,07	18,75	90,80	21,86		
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	31	0,62	1,63	3,37	14,40	40 21	
	Суп картофельный с фасолью	103	4,40	3,68	13,11	3,35	180 87	
	Гуляш из отварного мяса	127	10,29	8,29	2,64	3,75	40/40 293	
	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	
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130 330	
Полдник		260	15,48	5,98	36,00	1,10		
	Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50 441	
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
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:		1 710	68,07	54,09	237,33	71,23		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**08.10.2024 вторник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		485	13,16	20,09	62,80	1,04		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
	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		698	30,37	21,48	95,73	22,81		
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50	293
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50	21
	Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
Полдник		273	16,48	6,28	37,70	1,22		
	Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
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:		1 824	72,05	58,24	252,93	76,39		
Стоимость питания 179 руб.								