

# МЕНЮ

## 09.08.2022 вторник

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>478</b>   | <b>16,60</b> | <b>21,15</b> | <b>55,37</b>  | <b>1,63</b>  |         |       |
| Бутерброды с маслом и сыром         | 148          | 5,33         | 10,03        | 9,16          | 0,28         | 45      | 3     |
| Какао с молоком                     | 89           | 3,45         | 3,48         | 11,00         | 0,58         | 180     | 416   |
| Каша вязкая манная молочная         | 241          | 7,82         | 7,64         | 35,21         | 0,77         | 180/5/5 | 182   |
| <b>Второй завтрак</b>               | <b>56</b>    | <b>2,80</b>  | <b>3,20</b>  | <b>4,10</b>   | <b>0,70</b>  |         |       |
| Кефир                               | 56           | 2,80         | 3,20         | 4,10          | 0,70         | 100     | 420   |
| <b>Обед</b>                         | <b>441</b>   | <b>15,95</b> | <b>8,06</b>  | <b>76,20</b>  | <b>5,57</b>  |         |       |
| Суп картофельный с мучными клецками | 63           | 1,96         | 2,13         | 9,07          | 3,01         | 180     | 91    |
| Хлеб пшеничный                      | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                         | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Компот из изюма                     | 80           | 0,30         |              | 19,80         |              | 180     | 394   |
| Плов с мясом                        | 162          | 8,07         | 4,94         | 21,22         | 0,96         | 40/110  | 321   |
| Огурцы свежие                       | 4            | 0,32         | 0,04         | 0,64          | 1,60         | 40      |       |
| <b>Полдник</b>                      | <b>175</b>   | <b>5,41</b>  | <b>2,32</b>  | <b>33,02</b>  | <b>4,39</b>  |         |       |
| Булочка "Творожная"                 | 134          | 5,28         | 2,26         | 23,00         | 0,07         | 50      | 470   |
| Компот из клубники                  | 41           | 0,13         | 0,06         | 10,02         | 4,32         | 180     | 394   |
| <b>Ужин</b>                         | <b>292</b>   | <b>11,00</b> | <b>7,90</b>  | <b>44,44</b>  | <b>36,91</b> |         |       |
| 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                      | 49           | 2,13         | 0,40         | 9,25          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                         | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| <b>Итого за день:</b>               | <b>1 442</b> | <b>51,76</b> | <b>42,63</b> | <b>213,13</b> | <b>49,20</b> |         |       |

**МЕНЮ****09.08.2022 вторник**

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>515</b>   | <b>17,68</b> | <b>22,23</b> | <b>61,30</b>  | <b>1,84</b>  |         |       |
| Бутерброды с маслом и сыром         | 148          | 5,33         | 10,03        | 9,16          | 0,28         | 45      | 3     |
| Какао с молоком                     | 101          | 3,70         | 3,75         | 13,22         | 0,62         | 200     | 416   |
| Каша вязкая манная молочная         | 266          | 8,64         | 8,44         | 38,92         | 0,94         | 210     | 182   |
| <b>Второй завтрак</b>               | <b>56</b>    | <b>2,80</b>  | <b>3,20</b>  | <b>4,10</b>   | <b>0,70</b>  |         |       |
| Кефир                               | 56           | 2,80         | 3,20         | 4,10          | 0,70         | 100     | 420   |
| <b>Обед</b>                         | <b>512</b>   | <b>18,48</b> | <b>10,28</b> | <b>86,27</b>  | <b>8,81</b>  |         |       |
| Хлеб пшеничный                      | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                         | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Суп картофельный с мучными клецками | 70           | 1,68         | 2,69         | 9,71          | 4,60         | 200/20  | 91    |
| Плов с мясом                        | 216          | 10,76        | 6,59         | 28,29         | 1,71         | 200     | 321   |
| Компот из изюма                     | 89           | 0,34         |              | 22,00         |              | 200     | 394   |
| Огурцы свежие                       | 5            | 0,40         | 0,05         | 0,80          | 2,50         | 50      |       |
| <b>Полдник</b>                      | <b>180</b>   | <b>5,43</b>  | <b>2,33</b>  | <b>34,14</b>  | <b>4,87</b>  |         |       |
| Булочка "Творожная"                 | 134          | 5,28         | 2,26         | 23,00         | 0,07         | 50      | 470   |
| Компот из клубники                  | 46           | 0,15         | 0,07         | 11,14         | 4,80         | 200     | 394   |
| <b>Ужин</b>                         | <b>314</b>   | <b>11,67</b> | <b>8,69</b>  | <b>47,44</b>  | <b>45,58</b> |         |       |
| Капуста тушеная(Бигус)              | 141          | 6,13         | 7,66         | 12,04         | 45,56        | 200     | 143   |
| Чай с сахаром                       | 37           | 0,11         | 0,03         | 9,10          | 0,02         | 190/10  | 411   |
| Хлеб пшеничный                      | 49           | 2,13         | 0,40         | 9,25          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                         | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| <b>Итого за день:</b>               | <b>1 578</b> | <b>56,06</b> | <b>46,72</b> | <b>233,26</b> | <b>61,79</b> |         |       |