

МЕНЮ

10.01.2023 вторник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет



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	757	37,30	29,57	85,12	22,64		
Суп картофельный с фасолью	114	4,89	4,09	14,57	4,14	200	87
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из кураги	82	0,57		19,91	0,44	200	394
Жаркое по-домашнему (азу)	399	25,87	22,77	22,56	13,32	80/140	292
Салат из квашенной капусты	29	0,67	1,76	2,61	4,74	50	21
Полдник	303	12,48	15,28	28,90	0,62		
Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200	420
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:	1 913	74,98	75,33	233,52	75,62		

МЕНЮ**10.01.2023 вторник**

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

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	635	30,20	22,87	76,94	17,58		
Суп картофельный с фасолью	103	4,40	3,68	13,11	3,35	180	87
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
Жаркое по-домашнему (азу)	303	19,45	16,83	18,36	10,08	60/110	292
Салат из квашенной капусты	23	0,54	1,41	2,08	3,79	40	21
Полдник	271	11,56	12,78	27,42	0,24		
Ряженка	133	5,08	9,50	6,72	0,22	180	420
Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
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:	1 714	67,28	65,01	214,89	66,09		

МЕНЮ

09.01.2023 понедельник

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	390	10,64	16,59	49,76	0,82		
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	163	4,86	5,67	23,24	0,32	180/5	183
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Какао с молоком	91	3,33	3,38	11,90	0,50	180	416
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	609	21,26	18,10	90,20	9,20		
Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	12
Суп картофельный на к/б	98	2,40	1,94	17,66	6,91	180	83
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/30	293
Полдник	214	2,72	3,99	41,81	0,09		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
Компот из изюма	80	0,30		19,80		180	394
Ужин	381	23,05	16,94	34,22	0,09		
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	
Рыба запеченная в омлете (минтай)	220	17,70	15,98	1,45	0,08	120	229
Итого за день:	1 641	58,07	55,63	227,29	12,21		

МЕНЮ

09.01.2023 понедельник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	424	11,74	17,64	54,66	0,97		
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	187	5,59	6,34	26,82	0,35	200/5	
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	
Обед	660	23,27	20,54	95,53	12,01		
Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,80	50	
Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	8,53	200	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	
Гуляш из курицы	154	10,69	11,12	2,81	0,68	70	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	
Полдник	223	2,75	3,99	44,01	0,09		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	
Компот из изюма	89	0,33		22,00		200	
Ужин	389	23,11	16,96	36,02	0,10		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рыба запеченная в омлете (минтай)	220	17,70	15,98	1,45	0,08	120	
Итого за день:	1 744	61,28	59,13	241,51	15,17		