

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

10.09.2024 вторник

[illegible]

Заведующий

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

10.09.2024 вторник



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	673	29,29	21,67	90,28	23,08		
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	
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
Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
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:	1 799	70,97	58,43	247,48	76,66		
Стоимость питания 179 руб.							

Халаева А. М.

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
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
	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Второй завтрак							
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
	617	25,99	18,94	85,35	22,13		
Обед							
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 вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
	260	15,48	5,98	36,00	1,10		
Полдник							
Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
	288	10,87	7,85	43,61	36,91		
Ужин							
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:	1 685	66,99	54,28	231,88	71,50		
Стоимость питания 179 руб.							