

МЕНЮ

11.08.2022 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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	677	27,82	20,56	94,96	36,21		
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,39	2,46	1,49	6,70	40	15
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленые 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	
Суп рыбный с крупой (минтай)	109	7,30	3,93	11,00	5,25	180	95
Полдник	279	3,20	3,99	57,48	0,52		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Ужин	322	8,55	6,13	58,10	2,47		
Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	117	2,42	2,00	22,28	0,75	150	334
Икра кабачковая	44	0,75	3,17	3,11	1,12	40	54
Итого за день:	1 814	54,52	50,96	283,97	42,89		

МЕНЮ

11.08.2022 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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	726	32,64	25,21	91,86	39,23		
Салат из свежих помидоров и огурцов	36	0,48	3,07	1,54	9,55	50	15
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	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	
Суп рыбный с крупой (минтай)	121	8,11	4,36	12,22	5,83	200	95
Полдник	295	3,29	3,99	61,42	0,62		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
Компот из чернослива	161	0,87		39,41	0,53	200	390
Ужин	324	8,81	6,95	56,34	3,28		
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	
Рис отварной с овощами	117	2,42	2,00	22,28	0,75	150	334
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,75	50	54
Итого за день:	1 919	60,99	57,80	288,09	47,09		