

МЕНЮ

11.10.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	339	5,36	11,38	53,78	0,02		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
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	730	35,05	27,78	84,67	38,09		
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	39	0,78	2,04	4,21	22,50	50	21
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)	363	23,52	20,70	20,51	11,01	200	292
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	445	13,40	21,91	48,62	14,90		
Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
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	
Рагу из овощей	146	2,49	8,98	13,85	14,88	150/5	148
Итого за день:	1 725	57,63	65,28	226,70	63,79		

МЕНЮ

11.10.2022 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	730	35,05	27,78	84,67	38,09		
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	39	0,78	2,04	4,21	22,50	50	21
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)	363	23,52	20,70	20,51	11,01	200	292
Полдник	269	15,28	5,26	40,00	1,27		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	445	13,40	21,91	48,62	14,90		
Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
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	
Рагу из овощей	146	2,49	8,98	13,85	14,88	150/5	148
Итого за день:	1 973	77,29	75,44	245,89	65,30		

МЕНЮ

11.10.2022 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	643	30,28	23,09	78,23	28,19		
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
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
Полдник	256	14,28	4,96	38,30	1,15		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	437	13,34	21,89	46,82	14,89		
Сосиски отварные	130	5,50	11,95	0,20		50	291
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	
Рагу из овощей	146	2,49	8,98	13,85	14,88	150/5	148
Итого за день:	1 856	72,55	71,45	230,27	55,59		