

МЕНЮ
12.01.2023 четверг

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	410	13,00	17,86	49,58	1,26		
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 вязкая пшеничная (на молоке и воде)	179	5,81	5,24	27,26	0,32	180/5	183
Второй завтрак	38	0,90	0,20	8,10	60,00		
Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед	568	23,49	18,06	77,94	28,34		
Винегрет овощной с луком репчатым	34	0,51	2,17	3,16	1,64	40	46
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	160/20	319
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180	396
Полдник	279	3,76	3,75	57,58	0,43		
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин	534	20,70	12,31	84,92	9,02		
Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	113	11,52	6,64	1,80	0,56	60	260
Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180	392
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 829	61,85	52,18	278,12	99,05		

МЕНЮ

12.01.2023 четверг

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	441	14,17	18,99	53,37	1,39		
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 вязкая пшеничная (на молоке и воде)	199	6,46	5,81	30,20	0,35	200/5	183
Второй завтрак	38	0,90	0,20	8,10	60,00		
Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед	551	18,23	15,01	85,82	34,32		
Винегрет овощной с луком репчатым	43	0,64	2,71	3,95	2,56	50	46
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,71	3,79	12,34	5,95	200	82
Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160	319
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	104	0,20	0,04	25,90	17,78	200	396
Полдник	295	3,84	3,75	61,53	0,48		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Компот из чернослива	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Ужин	563	22,59	13,20	88,10	10,90		
Лимонный напиток	118	0,47	0,04	28,76	9,33	200	392
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	130	13,36	7,53	2,10	0,67	70	260
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 888	59,72	51,15	296,92	107,09		