

МЕНЮ

12.07.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	478	16,60	21,15	55,37	1,63		
Бутерброды с маслом и сыром	148	5,33	10,03	9,16	0,28	45 3	
Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180 416	
Каша вязкая манная молочная	241	7,82	7,64	35,21	0,77	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	431	15,78	8,06	73,68	7,19		
Суп картофельный с мучными клецками	63	1,96	2,13	9,07	3,01	180 91	
Напиток из клюквы	70	0,13		17,28	1,62	180 393	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	162	8,07	4,94	21,22	0,96	40/110 321	
Огурцы свежие	4	0,32	0,04	0,64	1,60	40	
Полдник	81	0,27	0,16	19,72	2,16		
						50	
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180 390	
Ужин	292	11,00	7,90	44,44	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	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 326	44,05	37,67	203,01	57,89		

МЕНЮ
12.07.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	515	17,68	22,23	61,30	1,84		
Бутерброды с маслом и сыром	148	5,33	10,03	9,16	0,28	45	3
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Каша вязкая манная молочная	266	8,64	8,44	38,92	0,94	210	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	501	18,28	10,28	83,47	10,81		
Напиток из клюквы	78	0,14		19,20	2,00	200	393
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с мучными клецками	70	1,68	2,69	9,71	4,60	200/20	91
Плов с мясом	216	10,76	6,59	28,29	1,71	200	321
Огурцы свежие	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Полдник	90	0,30	0,18	21,91	2,67		
						50	
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,67	200	390
Ужин	314	11,67	8,69	47,44	45,58		
Капуста тушеная(Бигус)	141	6,13	7,66	12,04	45,56	200	143
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 465	48,33	41,77	223,93	70,89		