

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**12.07.2023 среда**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	300	5,90	12,07	42,04	0,98		
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 "Геркулес" (аллергик)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5	199
Обед	687	32,61	25,78	80,71	99,86		
Котлеты, биточки, шницели рубленные	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70	299
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Пюре из бобовых с маслом	238	13,81	6,16	31,66		150	199
Салат из свежих огурцов	26	0,38	2,24	1,18	2,00	50	
Щи из свежей капусты с картофелем (аллергик)	89	2,40	5,41	7,55	9,77	200	73
Полдник	161	3,90	5,97	22,94	4,80		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200	394
Ужин	372	13,75	7,20	62,99	0,02		
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		1/2	227
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	
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
Итого за день:	1 520	56,16	51,02	208,68	105,66		

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**12.07.2023 среда**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	397	11,45	17,78	47,99	1,10		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с молоком	90	2,74	2,84	13,38	0,54	200	413
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	171	6,26	7,39	19,99	0,56	160	199
Второй завтрак	56	2,80	3,20	4,10	0,70		
Кефир	56	2,80	3,20	4,10	0,70	100	420
Обед	689	32,67	25,92	80,91	100,10		
Котлеты, биточки, шницели рубленные	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70	299
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Пюре из бобовых с маслом	238	13,81	6,16	31,66		150	199
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,75	10,01	200/5	73
Салат из свежих огурцов	26	0,38	2,24	1,18	2,00	50	
Полдник	161	3,90	5,97	22,94	4,80		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200	394
Ужин	337	13,39	8,78	51,21	0,75		
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		1/2	227
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	
Суп молочный с гречневой крупой	140	5,59	5,78	16,51	0,73	200	101
Итого за день:	1 640	64,21	61,65	207,15	107,45		

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**12.07.2023 среда**

Муравьева Т.Ф.

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	356	10,22	16,20	42,42	0,98		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с молоком	88	2,89	3,05	12,26	0,57	180	413
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	132	4,88	5,60	15,54	0,41	130	199
Второй завтрак	56	2,80	3,20	4,10	0,70		
Кефир	56	2,80	3,20	4,10	0,70	100	420
Обед	643	29,68	23,58	78,13	89,92		
Котлеты, биточки, шницели рубленные	139	9,32	7,07	9,64	0,09	60	299
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Пюре из бобовых с маслом	206	11,97	5,34	27,44		130	199
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5	73
Салат из свежих огурцов	21	0,30	1,80	0,95	1,60	40	
Полдник	156	3,88	5,96	21,82	4,32		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из клубники	41	0,13	0,06	10,02	4,32	180	394
Ужин	315	12,77	8,18	47,75	0,67		
Суп молочный с гречневой крупой	126	5,03	5,20	14,85	0,66	180	101
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		1/2	227
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:	1 526	59,35	57,12	194,22	96,59		