

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**12.11.2024 вторник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		294	7,48	4,79	55,24	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
	Каша ячневая вязкая на воде (аллергик)	188	4,39	4,20	33,19		200/5/5	182
Обед		654	25,50	22,83	87,02	13,85		
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50	293
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
	Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50	23
	Свекольник с картофелем на м/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200	69
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
Полдник		224	3,90	7,55	35,12	88,00		
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
	Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин		358	8,62	12,57	52,44	19,22		
	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	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10	148
Итого за день:		1 530	45,50	47,74	229,82	121,09		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

12.11.2024 вторник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		501	16,78	22,74	57,35	1,64		
	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 ячневая вязкая молочная	236	7,58	7,64	34,35	0,75	180/5/5 182	
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100 420	
Обед		591	22,41	19,54	81,36	12,12		
	Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40 23	
	Гуляш из отварного мяса	127	10,29	8,29	2,64	3,75	40/40 293	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180 390	
	Свекольник с картофелем на м/б	75	1,32	4,06	8,29	4,04	180 69	
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	145	4,71	4,25	22,10	0,25	150 183	
Полдник		197	5,85	5,67	30,63	79,27		
	Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180 417	
	Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50 470	
Ужин		331	8,24	11,39	48,85	17,29		
	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	170	2,89	10,43	16,08	17,28	175/5 148	
Итого за день:		1 702	56,28	65,34	222,29	110,62		
Стоимость питания 179 руб.								



Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

12.11.2024 вторник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		476	14,46	20,22	59,01	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 ячневая вязкая молочная	188	4,39	4,20	33,19		200/5/5 182	
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100 420	
Обед		654	25,50	22,83	87,02	13,85		
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50 293	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200 390	
	Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50 23	
	Свекольник с картофелем на м/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200 69	
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5 183	
Полдник		211	5,92	6,04	32,99	88,07		
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200 417	
	Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50 470	
Ужин		358	8,62	12,57	52,44	19,22		
	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	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10 148	
Итого за день:		1 781	57,50	67,66	235,56	122,48		
Стоимость питания 179 руб.								