

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**13.01.2025 понедельник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		390	10,64	16,60	49,76	0,82		
	Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	163	4,86	5,67	23,24	0,32	180/5	183
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Какао с молоком	91	3,33	3,38	11,90	0,50	180	416
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		631	21,45	17,95	95,75	9,39		
	Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	12
	Суп картофельный на к/б	98	2,40	1,94	17,66	6,91	180	83
	Фрикадельки из птицы	130	8,82	7,88	5,85	0,29	60	325
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
Полдник		195	4,05	5,90	31,60			
	Компот из изюма	80	0,30		19,80		180	394
	Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин		473	28,89	23,23	37,33	2,63		
	Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50	10
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	275	22,13	19,98	1,81	0,13	150	229
Итого за день:		1 736	65,43	63,67	225,74	14,84		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**13.01.2025 понедельник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		424	11,74	17,64	54,66	0,97		
	Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	187	5,59	6,34	26,82	0,35	200/5	183
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		704	24,93	21,48	102,52	10,70		
	Фрикадельки из птицы	173	11,82	10,55	7,70	0,39	80	325
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
	Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	180/20	83
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Полдник		204	4,09	5,90	33,80			
	Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Компот из изюма	89	0,34		22,00		200	394
Ужин		464	28,97	23,26	34,79	2,81		
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50	10
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	275	22,13	19,98	1,81	0,13	150	229
Итого за день:		1 843	70,13	68,28	237,07	16,48		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**13.01.2025 понедельник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		257	6,92	5,04	46,00	0,02		
	Каша вязкая пшенная на воде	151	3,83	4,45	23,95		200/5	183
	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	
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		704	24,93	21,48	102,52	10,70		
	Фрикадельки из птицы	173	11,82	10,55	7,70	0,39	80	325
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
	Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	180/20	83
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Полдник		204	4,09	5,90	33,80			
	Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Компот из изюма	89	0,34		22,00		200	394
Ужин		423	25,97	19,90	34,79	3,21		
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50	10
	Рыба запеченная в омлете (минтай)(аллергик)	234	19,13	16,62	1,81	0,53	150	229
Итого за день:		1 635	62,31	52,32	228,41	15,93		
Стоимость питания 179 руб.								