



МЕНЮ
13.10.2022 четверг
Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)
Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	372	9,02	13,39	53,92	0,37		
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 вязкая пшеничная на воде(аллергик)	199	6,46	5,81	30,20	0,35	200/5	183
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	973	44,85	45,31	96,51	26,88		
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
Плов из птицы	604	37,00	37,81	28,85	0,59	70/130	321
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	152	3,86	5,93	20,90	0,02		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	494	20,76	8,53	83,39	31,92		
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
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	
Итого за день:	2 038	78,88	73,16	266,02	61,19		

МЕНЮ

13.10.2022 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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	973	44,85	45,31	96,51	26,88		
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
Плов из птицы	604	37,00	37,81	28,85	0,59	70/130	321
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	250	13,75	8,90	28,80	1,20		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	494	20,76	8,53	83,39	31,92		
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
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	
Итого за день:	2 205	93,92	81,73	273,37	63,39		

МЕНЮ

13.10.2022 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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	799	33,54	33,42	91,18	21,54		
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
Плов из птицы	458	26,01	26,85	28,13	0,68	180	321
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	237	12,75	8,60	27,10	1,08		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	465	16,93	8,21	80,64	29,94		
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
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	
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	77	8,03	3,00	4,38	0,40	60	271
Итого за день:	1 958	76,62	68,09	259,80	55,82		