

## МЕНЮ

14.01.2025 вторник



| Тип блюда                         | Наименование                               | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                            | <b>476</b>   | <b>14,25</b> | <b>21,11</b> | <b>57,12</b>  | <b>1,36</b>  |         |       |
|                                   | 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 рисовая вязкая молочная               | 211          | 5,05         | 6,01         | 34,12         | 0,47         | 180/5/5 | 182   |
| <b>Второй завтрак</b>             |                                            | <b>44</b>    | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>10,00</b> |         |       |
|                                   | Яблоки                                     | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00        | 100     | 386   |
| <b>Обед</b>                       |                                            | <b>617</b>   | <b>25,99</b> | <b>18,94</b> | <b>85,35</b>  | <b>22,13</b> |         |       |
|                                   | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 31           | 0,62         | 1,63         | 3,37          | 14,40        | 40      | 21    |
|                                   | Суп картофельный с фасолью                 | 103          | 4,40         | 3,68         | 13,11         | 3,35         | 180     | 87    |
|                                   | 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 кураги                           | 74           | 0,51         |              | 17,92         | 0,36         | 180     | 394   |
|                                   | Каша вязкая пшеничная (гарнир)             | 150          | 4,87         | 4,39         | 22,84         | 0,27         | 150/5   | 183   |
| <b>Полдник</b>                    |                                            | <b>260</b>   | <b>15,48</b> | <b>5,98</b>  | <b>36,00</b>  | <b>1,10</b>  |         |       |
|                                   | Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)       | 138          | 6,48         | 3,28         | 20,70         | 0,02         | 50      | 441   |
|                                   | Йогурт                                     | 122          | 9,00         | 2,70         | 15,30         | 1,08         | 180     |       |
| <b>Ужин</b>                       |                                            | <b>361</b>   | <b>12,68</b> | <b>7,93</b>  | <b>59,77</b>  | <b>22,26</b> |         |       |
|                                   | Суп молочный с макаронными изделиями       | 128          | 4,74         | 4,92         | 16,18         | 0,66         | 180     | 100   |
|                                   | Яйца вареные 1/2                           | 28           | 2,39         | 2,02         | 0,13          |              | 1/2     | 227   |
|                                   | Компот из черной смородины                 | 73           | 0,25         | 0,04         | 17,99         | 21,60        | 180     | 393   |
|                                   | Хлеб пшеничный                             | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
|                                   | Хлеб ржаной                                | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| <b>Итого за день:</b>             |                                            | <b>1 758</b> | <b>68,80</b> | <b>54,36</b> | <b>248,04</b> | <b>56,85</b> |         |       |
| <b>Стоимость питания 179 руб.</b> |                                            |              |              |              |               |              |         |       |

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

**МЕНЮ****14.01.2025 вторник**

| Тип блюда                         | Наименование                               | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец       |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                            | <b>485</b>   | <b>13,16</b> | <b>20,09</b> | <b>62,80</b>  | <b>1,04</b>  |         |             |
|                                   | 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 рисовая вязкая молочная               | 197          | 3,09         | 4,07         | 36,98         |              |         | 200/5/5 182 |
| <b>Второй завтрак</b>             |                                            | <b>44</b>    | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>10,00</b> |         |             |
|                                   | Яблоки                                     | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00        |         | 100 386     |
| <b>Обед</b>                       |                                            | <b>673</b>   | <b>29,29</b> | <b>21,67</b> | <b>90,28</b>  | <b>23,08</b> |         |             |
|                                   | 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          |
|                                   | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 38           | 0,78         | 2,05         | 4,21          | 18,00        |         | 50 21       |
|                                   | Суп картофельный с фасолью                 | 115          | 4,89         | 4,09         | 14,57         | 3,72         |         | 200 87      |
|                                   | Компот из кураги                           | 82           | 0,56         |              | 19,91         | 0,40         |         | 200 394     |
|                                   | Каша вязкая пшеничная (гарнир)             | 150          | 4,87         | 4,39         | 22,84         | 0,27         |         | 150/5 183   |
| <b>Полдник</b>                    |                                            | <b>273</b>   | <b>16,48</b> | <b>6,28</b>  | <b>37,70</b>  | <b>1,22</b>  |         |             |
|                                   | Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)       | 138          | 6,48         | 3,28         | 20,70         | 0,02         |         | 50 441      |
|                                   | Йогурт                                     | 135          | 10,00        | 3,00         | 17,00         | 1,20         |         | 200         |
| <b>Ужин</b>                       |                                            | <b>384</b>   | <b>13,22</b> | <b>8,49</b>  | <b>63,56</b>  | <b>24,73</b> |         |             |
|                                   | Яйца вареные 1/2                           | 28           | 2,39         | 2,02         | 0,13          |              |         | 1/2 227     |
|                                   | Хлеб пшеничный                             | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              |         | 25          |
|                                   | Хлеб ржаной                                | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              |         | 25          |
|                                   | Суп молочный с макаронными изделиями       | 142          | 5,25         | 5,47         | 17,97         | 0,73         |         | 200 100     |
|                                   | Компот из черной смородины                 | 82           | 0,28         | 0,05         | 19,99         | 24,00        |         | 200 393     |
| <b>Итого за день:</b>             |                                            | <b>1 859</b> | <b>72,55</b> | <b>56,93</b> | <b>264,14</b> | <b>60,07</b> |         |             |
| <b>Стоимость питания 179 руб.</b> |                                            |              |              |              |               |              |         |             |

# МЕНЮ

## 14.01.2025 вторник



| Тип блюда                         | Наименование                               | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                    |                                            | <b>272</b>   | <b>5,89</b>  | <b>4,39</b>  | <b>52,11</b>  | <b>0,02</b>  |         |       |
|                                   | 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 вязкая рисовая (на воде)              | 166          | 2,80         | 3,80         | 30,06         |              | 200/5   | 183   |
| <b>Второй завтрак</b>             |                                            | <b>44</b>    | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>10,00</b> |         |       |
|                                   | Яблоки                                     | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00        | 100     | 386   |
| <b>Обед</b>                       |                                            | <b>673</b>   | <b>29,29</b> | <b>21,67</b> | <b>90,28</b>  | <b>23,08</b> |         |       |
|                                   | 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      |       |
|                                   | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 38           | 0,78         | 2,05         | 4,21          | 18,00        | 50      | 21    |
|                                   | Суп картофельный с фасолью                 | 115          | 4,89         | 4,09         | 14,57         | 3,72         | 200     | 87    |
|                                   | Компот из кураги                           | 82           | 0,56         |              | 19,91         | 0,40         | 200     | 394   |
|                                   | Каша вязкая пшеничная (гарнир)             | 150          | 4,87         | 4,39         | 22,84         | 0,27         | 150/5   | 183   |
| <b>Полдник</b>                    |                                            | <b>167</b>   | <b>3,42</b>  | <b>3,81</b>  | <b>29,83</b>  | <b>0,78</b>  |         |       |
|                                   | Чай с лимоном                              | 20           | 0,16         | 0,04         | 4,70          | 0,78         | 190/5/5 | 412   |
|                                   | Булочка домашняя                           | 147          | 3,26         | 3,77         | 25,13         |              | 50      | 452   |
| <b>Ужин</b>                       |                                            | <b>404</b>   | <b>13,24</b> | <b>6,47</b>  | <b>73,05</b>  | <b>24,00</b> |         |       |
|                                   | Макаронные изделия отварные с маслом       | 162          | 5,27         | 3,45         | 27,46         |              | 150     | 219   |
|                                   | Яйца вареные 1/2                           | 28           | 2,39         | 2,02         | 0,13          |              | 1/2     | 227   |
|                                   | Хлеб пшеничный                             | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
|                                   | Хлеб ржаной                                | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
|                                   | Компот из черной смородины                 | 82           | 0,28         | 0,05         | 19,99         | 24,00        | 200     | 393   |
| <b>Итого за день:</b>             |                                            | <b>1 560</b> | <b>52,24</b> | <b>36,74</b> | <b>255,07</b> | <b>57,88</b> |         |       |
| <b>Стоимость питания 179 руб.</b> |                                            |              |              |              |               |              |         |       |