

МЕНЮ

14.03.2023 вторник

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	511	17,79	23,38	57,41	1,77		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180	416
Каша вязкая манная молочная	241	7,82	7,64	35,21	0,77	180/5/5	182
Второй завтрак	61	4,70	1,32	7,73	0,16		
Йогурт	61	4,70	1,32	7,73	0,16	100	
Обед	549	20,86	17,60	76,87	27,51		
Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40	23
Суп картофельный с мучными клецками	63	1,96	2,13	9,07	3,01	180	91
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	
Плов с мясом	250	12,83	12,65	21,20	0,98	40/110	321
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	292	11,00	7,90	44,44	36,91		
Капуста тушеная(Бигус)	127	5,52	6,89	10,84	36,90	160/20	143
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 611	60,20	55,87	217,08	145,62		

МЕНЮ

14.03.2023 вторник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	479	14,74	20,08	59,88	1,04		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Каша вязкая манная молочная	197	4,52	4,07	35,46		200/5/5	182
Второй завтрак	61	4,70	1,32	7,73	0,16		
Йогурт	61	4,70	1,32	7,73	0,16	100	
Обед	656	25,51	22,53	87,73	32,08		
Салат из картофеля с солеными огурцами	39	0,65	2,29	3,93	3,00	50	23
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	333	17,11	16,87	28,27	1,74	200	321
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200	393
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	314	11,67	8,69	47,44	45,58		
Капуста тушеная(Бигус)	141	6,13	7,66	12,04	45,56	200	143
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 722	62,54	58,66	235,78	166,93		

МЕНЮ

14.03.2023 вторник

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	397	10,96	16,11	52,20	1,29		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Каша вязкая манная на воде (аллергик)	179	4,33	3,82	31,90	0,85	200/5/5	182
Обед	542	19,19	12,56	88,15	34,62		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50	23
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Плов с мясом	215	10,76	6,57	28,30	1,28	70/130	321
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200	393
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	324	11,64	9,99	46,90	41,32		
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	
Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20	143
Итого за день:	1 487	45,69	46,21	222,37	165,23		