

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

14.10.2025 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	190,11	810
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		25	
	Каша ячневая вязкая на воде (аллергик)	188	4,39	4,20	33,19		200/5,5	180
Обед		952	44,74	46,06	89,75	13,48		
	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	200/240	
	Свекольник с картофелем на к/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200/69	
	Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50/23	
	Плов из птицы (рис)	604	37,00	37,81	28,85	0,59	200/30	
Полдник		224	3,90	7,55	35,12	88,00		
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200/410	
	Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50/450	
Ужин		358	8,62	12,57	52,44	19,22		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190,11	810
	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:		1 828	64,74	70,97	232,55	120,72		
Стоимость питания 210 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

14.10.2025 вторник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		506	17,55	23,38	56,55	1,75		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	50	
	Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	150	
	Каша ячневая вязкая молочная	236	7,58	7,64	34,35	0,75	180	
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед		726	30,53	30,87	81,62	8,66		
	Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40	24
	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 к/б	75	1,32	4,06	8,29	4,04	180	59
	Плов из птицы (рис)	407	23,12	23,87	25,00	0,54	60	
Полдник		197	5,85	5,67	30,63	79,27		
	Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	412
	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	412
	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
		1 842	65,17	77,31	221,75	107,27		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		470	14,61	20,21	57,61	1,04		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	1
	Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
	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	412
Обед		952	44,74	46,06	89,75	13,48		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42			
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
	Свекольник с картофелем на к/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200	690
	Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50	23
	Плов из птицы (рис)	604	37,00	37,81	28,85	0,59	70/130	211
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	412
Ужин		358	8,62	12,57	52,44	19,22		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190	1000
	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: Стоимость питания 210 руб.		2 073	76,89	90,88	236,89	122,11		