

МЕНЮ

15.01.2025 среда



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		354	11,95	6,57	61,86	0,02		
	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 гречневая рассыпчатая с маслом	248	8,86	5,98	39,81		150/5	179
Обед		669	31,09	22,77	84,47	100,20		
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70	299
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Пюре из бобовых с маслом	206	11,97	5,34	27,44		130	199
	Салат из моркови с изюмом	40	0,70	0,05	9,16	2,34	50	43
	Щи из свежей капусты с картофелем (аллергик)	89	2,40	5,41	7,55	9,77	200	73
Полдник		205	4,05	6,08	33,71	2,40		
	Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Ужин		358	8,62	12,57	52,44	19,22		
	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	
	Рагу из овощей	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10	148
Итого за день: Стоимость питания 179 руб.		1 586	55,71	47,99	232,48	121,84		

МЕНЮ

15.01.2025 среда



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		422	18,96	18,85	44,12	0,73		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Пудинг из творога (запеченный)	198	13,62	8,25	17,24	0,16	150	249
	Чай с молоком	88	2,89	3,05	12,26	0,57	180	413
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед		654	29,94	21,82	84,51	90,19		
	Салат из моркови с изюмом	32	0,56	0,04	7,33	1,87	40	43
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	139	9,32	7,07	9,64	0,09	60	299
	Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Пюре из бобовых с маслом	206	11,97	5,34	27,44		130	199
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5	73
Полдник		196	4,02	6,06	31,52	2,16		
	Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
	Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин		331	8,24	11,39	48,85	17,29		
	Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
	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
Итого за день:		1 685	64,16	64,12	213,10	110,67		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

15.01.2025 среда



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	Вес (г)	№ рец
Завтрак		499	22,76	22,43	51,52	0,76	
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62	30/10	1
	Чай с молоком	90	2,74	2,84	13,38	0,54	200 413
	Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	150/20 249
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30	
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100 420
Обед		671	31,15	22,91	84,67	100,44	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70 299
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200 417
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Пюре из бобовых с маслом	206	11,97	5,34	27,44		130 199
	Салат из моркови с изюмом	40	0,70	0,05	9,16	2,34	50 43
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,75	10,01	200/5 73
Полдник		205	4,05	6,08	33,71	2,40	
	Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50
	Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200 390
Ужин		358	8,62	12,57	52,44	19,22	
	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
	Рагу из овощей	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10 148
Итого за день:		1 815	69,58	69,99	226,44	123,12	
Стоимость питания 179 руб.							