



Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**15.06.2023 четверг**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	414	13,95	20,37	43,84	1,72		
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 "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5	199
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	488	27,06	8,48	76,09	36,66		
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
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
Птица, тушенная с овощами (филе)	152	19,60	1,62	14,81	7,48	160/20	319
Салат из свежих огурцов с зел. луком	29	0,44	2,46	1,39	9,96	40	14
Полдник	211	3,66	3,75	40,62	1,44		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Сок яблочный	77	0,68		18,51	1,44	180	418
Ужин	417	16,74	8,59	68,03	1,90		
Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		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
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 612	64,41	47,19	232,68	42,02		

Кухня
Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
15.06.2023 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	467	15,92	22,88	49,41	2,00		
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 "Геркулес" жидкая на молоке	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	537	30,35	9,71	81,99	42,09		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Птица, тушенная с овощами(филе)	173	22,58	1,86	16,53	8,28	40/160	319
Салат из свежих огурцов с зел.луком	37	0,55	3,08	1,74	12,45	50	14
Полдник	198	3,73	3,75	37,26	3,00		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Сок яблочный	64	0,75		15,15	3,00	200	418
Ужин	425	20,60	8,94	65,36	2,29		
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 709	73,60	51,28	238,12	49,68		

Кухня
Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

15.06.2023 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	300	5,90	12,07	42,04	0,98		
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 "Геркулес" (аллергик)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5	199
Обед	537	30,35	9,71	81,99	42,09		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Птица, тушенная с овощами(филе)	173	22,58	1,86	16,53	8,28	40/160	319
Салат из свежих огурцов с зел.луком	37	0,55	3,08	1,74	12,45	50	14
Полдник	198	3,73	3,75	37,26	3,00		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Сок яблочный	64	0,75		15,15	3,00	200	418
Ужин	425	20,60	8,94	65,36	2,29		
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:	1 460	60,58	34,47	226,65	48,36		