



МЕНЮ

15.07.2022 пятница

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	415	14,77	20,62	42,48	1,53		
Бутерброды с маслом и сыром	148	5,33	10,03	9,16	0,28	45	3
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5	199
Второй завтрак	77	0,90		18,18	4,32		
Сок яблочный	77	0,90		18,18	4,32	180	418
Обед	636	25,88	21,42	84,82	20,31		
Жаркое по-домашнему	248	14,58	13,01	18,07	9,68	60/110	292
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5	73
Салат из свежих огурцов	21	0,30	1,80	0,95	1,60	40	
Полдник	260	4,53	5,90	47,27	0,43		
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	428	15,74	17,73	51,48	14,56		
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Кисель	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180	396
Итого за день:	1 816	61,82	65,67	244,23	41,15		



МЕНЮ

15.07.2022 пятница

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	438	15,64	21,54	45,30	1,68		
Бутерброды с маслом и сыром	148	5,33	10,03	9,16	0,28	45	3
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5	199
Второй завтрак	77	0,90		18,18	4,32		
Сок яблочный	77	0,90		18,18	4,32	180	418
Обед	708	28,70	25,23	91,57	25,81		
Жаркое по-домашнему	299	17,08	15,84	22,12	12,72	80/140	292
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,76	11,09	205	73
Салат из свежих огурцов	26	0,38	2,24	1,18	2,00	50	
Полдник	260	4,52	5,90	47,28	0,39		
Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из чернослива	145	0,77		35,48	0,39	180	390
Ужин	383	13,44	13,93	51,06	13,06		
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	153	7,83	12,90	1,45	0,10	85	229
Кисель	94	0,18	0,04	23,31	12,96	180	396
Итого за день:	1 866	63,21	66,61	253,39	45,25		