

МЕНЮ

16.06.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	534	18,62	24,99	58,71	2,11		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180	419
Каша кукурузная вязкая молочная	258	7,36	7,66	39,81	0,75	180/5/5	182
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	670	27,92	19,94	94,68	8,87		
Салат из соленых огурцов с луком	22	0,35	1,80	1,05	0,96	40	20
Суп рыбный с крупой (горбуша, минтай)	109	7,30	3,93	11,00	5,25	180	95
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленные из курицы	164	9,43	9,65	9,98	0,50	60	322
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
Полдник	300	4,03	1,75	66,91	0,47		
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	155	3,25	1,75	31,44	0,04	50	441
Ужин	322	8,55	6,13	58,10	2,47		
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	
Рис отварной с овощами	117	2,42	2,00	22,28	0,75	150	334
Икра кабачковая	44	0,75	3,17	3,11	1,12	40	54
Итого за день:	1 894	64,12	54,31	286,90	14,52		

МЕНЮ

16.06.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	572	19,91	26,36	63,75	2,38		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
Каша кукурузная вязкая молочная	285	8,13	8,47	44,00	0,92	210	182
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	728	32,77	24,46	93,98	10,47		
Салат из соленых огурцов с луком	28	0,44	2,25	1,31	1,50	50	20
Суп рыбный с крупой (горбуша, минтай)	121	8,11	4,37	12,22	6,48	200	95
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
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	390
Полдник	316	4,12	1,75	70,85	0,57		
Компот из чернослива	161	0,87		39,41	0,53	200	390
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	155	3,25	1,75	31,44	0,04	50	441
Ужин	324	8,81	6,95	56,34	3,28		
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	117	2,42	2,00	22,28	0,75	150	334
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,75	50	54
Итого за день:	2 008	70,61	61,02	293,43	17,30		