

# МЕНЮ

## 17.02.2023 пятница

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет



| Наименование                      | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                    | <b>448</b>   | <b>15,96</b> | <b>22,85</b> | <b>44,52</b>  | <b>1,67</b>   |         |       |
| Бутерброды с маслом и сыром       | 181          | 6,52         | 12,26        | 11,20         | 0,42          | 55      | 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   |
| <b>Второй завтрак</b>             | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>   |         |       |
| Сок яблочный                      | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00          | 100     | 418   |
| <b>Обед</b>                       | <b>556</b>   | <b>22,36</b> | <b>18,33</b> | <b>75,39</b>  | <b>25,10</b>  |         |       |
| Салат из соленых огурцов с луком  | 22           | 0,35         | 1,80         | 1,05          | 0,96          | 40      | 20    |
| Голубцы ленивые                   | 246          | 14,43        | 11,99        | 20,19         | 17,80         | 160     | 315   |
| Соус сметанный с томатом          | 24           | 0,53         | 1,50         | 2,11          | 0,40          | 30      | 373   |
| Компот из смеси сухофруктов       | 62           | 0,05         |              | 15,45         |               | 180     | 394   |
| Хлеб пшеничный                    | 49           | 2,13         | 0,40         | 9,25          |               | 25      |       |
| Хлеб ржаной                       | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |               | 25      |       |
| Суп картофельный с крупой пшенной | 66           | 1,57         | 2,04         | 10,29         | 5,94          | 180     | 86    |
| <b>Полдник</b>                    | <b>237</b>   | <b>12,75</b> | <b>8,60</b>  | <b>27,10</b>  | <b>1,08</b>   |         |       |
| Печенье промышленное              | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |               | 50      |       |
| Йогурт                            | 122          | 9,00         | 2,70         | 15,30         | 1,08          | 180     |       |
| <b>Ужин</b>                       | <b>441</b>   | <b>16,53</b> | <b>21,50</b> | <b>45,60</b>  | <b>89,36</b>  |         |       |
| Яблоки                            | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 100     | 386   |
| Напиток из плодов шиповника       | 63           | 0,57         | 3,41         | 7,63          | 79,20         | 180     | 417   |
| 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   |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>1 730</b> | <b>68,00</b> | <b>71,28</b> | <b>203,91</b> | <b>119,21</b> |         |       |

# МЕНЮ

## 17.02.2023 пятница

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет



| Наименование                      | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                    | <b>513</b>   | <b>18,28</b> | <b>25,72</b> | <b>52,06</b>  | <b>2,00</b>   |         |       |
| Бутерброды с маслом и сыром       | 181          | 6,52         | 12,26        | 11,20         | 0,42          | 55      | 3     |
| Кофейный напиток с молоком        | 107          | 3,55         | 3,76         | 14,62         | 0,62          | 200     | 414   |
| Каша "Геркулес" жидкая на молоке  | 225          | 8,21         | 9,70         | 26,24         | 0,96          | 200/5/5 | 199   |
| <b>Второй завтрак</b>             | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>   |         |       |
| Сок яблочный                      | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00          | 100     | 418   |
| <b>Обед</b>                       | <b>578</b>   | <b>22,61</b> | <b>19,31</b> | <b>78,50</b>  | <b>27,58</b>  |         |       |
| Голубцы ленивые                   | 246          | 14,43        | 11,99        | 20,19         | 17,80         | 160     | 315   |
| Соус сметанный с томатом          | 24           | 0,53         | 1,50         | 2,11          | 0,40          | 30      | 373   |
| Компот из смеси сухофруктов       | 69           | 0,06         |              | 17,17         |               | 200     | 394   |
| Хлеб пшеничный                    | 49           | 2,13         | 0,40         | 9,25          |               | 25      |       |
| Хлеб ржаной                       | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |               | 25      |       |
| Салат из соленых огурцов с луком  | 30           | 0,43         | 2,55         | 1,30          | 2,78          | 50      | 20    |
| Суп картофельный с крупой пшенной | 73           | 1,74         | 2,27         | 11,43         | 6,60          | 200     | 86    |
| <b>Полдник</b>                    | <b>250</b>   | <b>13,75</b> | <b>8,90</b>  | <b>28,80</b>  | <b>1,20</b>   |         |       |
| Печенье промышленное              | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |               | 50      |       |
| Йогурт                            | 135          | 10,00        | 3,00         | 17,00         | 1,20          | 200     |       |
| <b>Ужин</b>                       | <b>455</b>   | <b>16,60</b> | <b>21,87</b> | <b>47,96</b>  | <b>98,16</b>  |         |       |
| Яблоки                            | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 100     | 386   |
| Напиток из плодов шиповника       | 77           | 0,64         | 3,78         | 9,99          | 88,00         | 200     | 417   |
| 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   |
| <b>Итого за день:</b>             | <b>1 843</b> | <b>71,64</b> | <b>75,80</b> | <b>218,62</b> | <b>130,94</b> |         |       |