

МЕНЮ

17.03.2023 пятница

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	448	15,96	22,85	44,52	1,67		
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
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	514	21,80	15,07	72,87	25,74		
Голубцы ленивые	246	14,43	11,99	20,19	17,80	160	315
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	
Огурцы соленые	4	0,32	0,04	0,64	2,00	40	
Суп картофельный с крупой пшенной	66	1,57	2,04	10,29	5,94	180	86
Полдник	197	3,55	7,16	29,74	79,20		
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин	472	16,14	18,13	61,28	24,56		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		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
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 679	57,85	63,21	219,71	133,17		

МЕНЮ

17.03.2023 пятница

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	502	17,89	25,26	50,81	1,91		
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	214	7,82	9,24	24,99	0,87	200	199
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	529	22,05	15,31	75,89	26,90		
Голубцы ленивые	246	14,43	11,99	20,19	17,80	160	315
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	
Огурцы соленые	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	86
Полдник	211	3,62	7,53	32,10	88,00		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин	483	16,16	18,13	63,87	26,16		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
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 из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Итого за день:	1 773	60,12	66,23	233,97	144,97		

МЕНЮ

17.03.2023 пятница

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	339	9,81	16,57	37,75	1,31		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Каша "Геркулес" (аллергик)	121	3,18	4,28	17,45	0,87	200	199
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	525	21,93	15,26	75,06	26,90		
Голубцы ленивые	246	14,43	11,99	20,19	17,80	160	315
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Огурцы соленые	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	86
Полдник	211	3,62	7,53	32,10	88,00		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин	479	16,03	18,08	63,04	26,16		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Омлет натуральный (аллергик)	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 601	51,79	57,44	219,25	144,37		