

МЕНЮ

17.06.2022 пятница

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	403	11,89	18,14	47,94	1,25		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
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	532	22,60	19,06	67,46	20,71		
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	87	3,30	0,60	17,05		25	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5	73
Огурцы свежие	4	0,32	0,04	0,64	2,00	40	
Полдник	163	2,50	4,00	29,25	0,69		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
Ужин	397	16,13	21,10	35,80	79,36		
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
Итого за день:	1 543	53,52	62,30	191,75	104,01		

МЕНЮ

17.06.2022 пятница

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	468	14,21	21,01	55,48	1,58		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
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
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	600	25,42	22,44	74,14	26,31		
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	87	3,30	0,60	17,05		25	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,76	11,09	205	73
Огурцы свежие	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Полдник	154	2,58	4,03	26,71	0,87		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Ужин	411	16,20	21,47	38,16	88,16		
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
Итого за день:	1 680	58,81	68,95	205,79	118,92		