

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**17.12.2024 вторник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		485	13,16	20,09	62,80	1,04		
	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 рисовая вязкая молочная	197	3,09	4,07	36,98		200/5/5 182	
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
Обед		673	29,29	21,67	90,28	23,08		
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50 293	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50 21	
	Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200 87	
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200 394	
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5 183	
Полдник		273	16,48	6,28	37,70	1,22		
	Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50 441	
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин		369	11,81	10,01	57,79	65,30		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20 143	
	Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200 393	
Итого за день:		1 844	71,14	58,45	258,37	100,64		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**17.12.2024 вторник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		476	14,25	21,11	57,12	1,36		
	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 рисовая вязкая молочная	211	5,05	6,01	34,12	0,47	180/5/5 182	
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
Обед		617	25,99	18,94	85,35	22,13		
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	31	0,62	1,63	3,37	14,40	40 21	
	Суп картофельный с фасолью	103	4,40	3,68	13,11	3,35	180 87	
	Гуляш из отварного мяса	127	10,29	8,29	2,64	3,75	40/40 293	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из кураги	74	0,51		17,92	0,36	180 394	
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5 183	
Полдник		260	15,48	5,98	36,00	1,10		
	Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50 441	
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин		332	11,07	7,88	54,30	58,50		
	Капуста тушеная(Бигус)	127	5,52	6,89	10,84	36,90	160/20 143	
	Компот из черной смородины	73	0,25	0,04	17,99	21,60	180 393	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:		1 729	67,19	54,31	242,57	93,09		
Стоимость питания 179 руб.								



Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**17.12.2024 вторник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		272	5,89	4,39	52,11	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
	Каша вязкая рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		200/5	183
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед		673	29,29	21,67	90,28	23,08		
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50	293
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50	21
	Суп картофельный с фасолью	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
Полдник		167	3,42	3,81	29,83	0,78		
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
	Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин		369	11,81	10,01	57,79	65,30		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20	143
	Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200	393
Итого за день:		1 525	50,81	40,28	239,81	99,18		
Стоимость питания 179 руб.								