

МЕНЮ

18.08.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	441	14,17	18,99	53,37	1,39		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
Каша вязкая пшеничная (на молоке и воде)	199	6,46	5,81	30,20	0,35	200/5	183
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	579	23,46	21,84	72,26	15,68		
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,71	3,79	12,34	5,95	200	82
Птица, тушенная в соусе с овощами	262	16,01	14,86	16,10	7,73	160/20	319
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
Салат из свежих огурцов	26	0,38	2,24	1,18	2,00	50	
Полдник	280	9,75	17,90	20,00	0,60		
Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200	420
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	396	20,45	8,53	59,33	23,37		
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 743	68,23	67,26	216,26	43,04		

МЕНЮ

18.08.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	410	13,00	17,86	49,58	1,26		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180	419
Каша вязкая пшеничная (на молоке и воде)	179	5,81	5,24	27,26	0,32	180/5	183
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	558	23,20	21,02	69,08	14,15		
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
Птица, тушенная в соусе с овощами	262	16,01	14,86	16,10	7,73	160/20	319
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из свежих огурцов	21	0,30	1,80	0,95	1,60	40	
Полдник	263	9,15	16,70	19,18	0,97		
Ряженка	148	5,40	10,80	7,38	0,97	180	420
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	388	16,59	8,18	62,00	22,98		
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	77	8,03	3,00	4,38	0,40	60	271
Итого за день:	1 666	62,34	63,76	211,14	41,36		