

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**18.08.2023 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	345	9,97	16,78	38,62	1,40		
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)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5	199
Обед	544	15,03	13,98	89,41	41,64		
Капуста тушеная с мясом	143	4,06	7,10	15,82	24,83	220	354
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,57	3,07	2,47	10,21	50	14
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	86
Полдник	211	3,06	7,77	32,00	88,09		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Ужин	367	15,54	17,67	36,44	0,18		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		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:	1 467	43,60	56,21	196,47	131,31		



Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**18.08.2023 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	561	27,64	28,06	49,34	1,26		
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	
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	140/30 249	
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	531	14,66	13,34	87,97	37,33		
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	70/130 354	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200 394	
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,57	3,07	2,47	10,21	50 14	
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200 86	
Полдник	211	3,06	7,77	32,00	88,09		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50 2	
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200 417	
Ужин	367	15,54	17,67	36,44	0,18		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10 411	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		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:	1 738	65,90	68,34	214,25	127,46		