

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

18.10.2023 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	422	18,96	18,85	44,12	0,73		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Пудинг из творога (запеченный)	198	13,62	8,25	17,24	0,16	150	249
Чай с молоком	88	2,89	3,05	12,26	0,57	180	413
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	654	29,94	21,82	84,51	90,19		
Салат из моркови с изюмом	32	0,56	0,04	7,33	1,87	40	43
Котлеты, биточки, шницели рубленные	139	9,32	7,07	9,64	0,09	60	299
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Пюре из бобовых с маслом	206	11,97	5,34	27,44		130	199
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5	73
Полдник	196	4,02	6,06	31,52	2,16		
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	317	12,48	7,90	49,08	0,67		
Суп молочный с макаронными изделиями	128	4,74	4,92	16,18	0,66	180	100
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		1/2	227
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 671	68,40	60,63	213,33	94,05		



Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

18.10.2023 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	446	20,13	19,62	47,24	0,22		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,20	170	249
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	671	31,15	22,91	84,67	100,44		
Котлеты, биточки, шницели рубленые	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70	299
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Пюре из бобовых с маслом	206	11,97	5,34	27,44		130	199
Салат из моркови с изюмом	40	0,70	0,05	9,16	2,34	50	43
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,75	10,01	200/5	73
Полдник	205	4,05	6,08	33,71	2,40		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Ужин	339	13,05	8,47	52,67	0,75		
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		1/2	227
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	
Суп молочный с макаронными изделиями	142	5,25	5,47	17,97	0,73	200	100
Итого за день:	1 743	71,38	63,08	222,39	104,11		