

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**18.10.2024 пятница**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		299	9,00	5,62	53,28	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 гречневая вязкая (аллергик)	193	5,91	5,03	31,23		200 182
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00	
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386
Обед		539	14,63	13,19	90,28	32,12	
	Суп картофельный с крупой рисовой	73	1,58	2,19	11,66	6,60	200 86
	Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70 354
	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 репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50 11
Полдник		135	3,91	5,94	16,50	0,78	
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5 412
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50
Ужин		565	20,33	26,93	60,13	18,45	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50 12
	Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200 396
	Омлет натуральный (аллергик)	270	13,81	22,75	2,55	0,22	150 229
Итого за день:		1 582	48,27	52,08	229,99	61,37	
Стоимость питания 179 руб.							

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

18.10.2024 пятница



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		636	35,51	33,18	48,73	1,25		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
	Запеканка из творога	371	26,31	18,08	25,73	0,36	120/30 251	
	Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180 414	
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
Обед		498	14,07	11,51	84,51	26,01		
	Салат из репчатого лука	34	0,53	2,11	3,31	1,60	40 11	
	Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180 394	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
	Суп картофельный с крупой рисовой	66	1,57	2,04	10,29	5,94	180 86	
	Капуста тушеная с мясом	117	3,32	5,81	12,94	18,47	130/50 354	
Полдник		237	12,75	8,60	27,10	1,08		
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин		506	18,27	23,26	55,96	16,38		
	Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40 12	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Кисель из черной смородины	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180 396	
	Омлет натуральный	234	11,97	19,72	2,21	0,19	130 229	
Итого за день:		1 921	81,00	76,95	226,10	54,72		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**18.10.2024 пятница**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		708	39,89	36,51	54,98	1,45		
	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	
	Запеканка из творога	420	29,82	20,49	29,16	0,41	140/30 251	
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
Обед		539	14,63	13,19	90,28	32,12		
	Суп картофельный с крупой рисовой	73	1,58	2,19	11,66	6,60	200 86	
	Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70 394	
	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 репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50 11	
Полдник		250	13,75	8,90	28,80	1,20		
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин		565	20,33	26,93	60,13	18,45		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50 12	
	Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200 396	
	Омлет натуральный	270	13,81	22,75	2,55	0,22	150 229	
Итого за день:		2 106	89,00	85,93	243,99	63,22		
Стоимость питания 179 руб.								