

МЕНЮ**18.11.2025 вторник**

Хареева А.М.

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		
	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		671	27,11	22,59	89,81	22,97		
	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
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40		200 413
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58		40 10 34
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27		150/5 183
	Суп картофельный с фасолью к/б	115	4,89	4,09	14,57	3,72		200 87
Полдник		190	3,23	1,68	40,53	0,06		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02		190/10 411
	Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04		50 441
Ужин		333	11,68	10,03	48,94	46,10		
	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 20 132
	Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80		200 394
Итого за день:		1 723	55,58	54,79	251,88	80,17		
Стоимость питания 210 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

18.11.2025 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	
	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	385
Обед		622	24,86	20,18	85,12	18,88		
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	31	0,62	1,63	3,37	14,40	40	21
	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	
	Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30	30
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
	Суп картофельный с фасолью к/б	103	4,40	3,68	13,11	3,35	180	87
Полдник		182	3,17	1,66	38,73	0,05		
	Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
	Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50	441
Ужин		300	10,95	7,90	46,33	41,22		
	Капуста тушеная(Бигус)	127	5,52	6,89	10,84	36,90	160/20	143
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из клубники	41	0,13	0,06	10,02	4,32	180	391
		1 624	53,63	51,25	237,10	71,51		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

18.11.2025 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		671	27,11	22,59	89,81	22,97		
	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	
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200 394	
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30 293	
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5 183	
	Суп картофельный с фасолью к/б	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200 87	
Полдник		190	3,23	1,68	40,53	0,06		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10 411	
	Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50 441	
Ужин		333	11,68	10,03	48,94	46,10		
	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 клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200 341	
Итого за день:		1 510	48,31	39,09	241,19	79,15		
Стоимость питания 210 руб.								