

Кухня
Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
19.01.2024 пятница

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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	539	14,79	13,27	90,05	32,85		
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
Суп картофельный с крупой рисовой	73	1,74	2,27	11,43	7,33	200	86
Полдник	250	13,75	8,90	28,80	1,20		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	542	20,41	26,94	54,22	26,45		
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
Компот из черной смородины	82	0,28	0,05	19,99	24,00	200	393
Омлет натуральный	270	13,81	22,75	2,55	0,22	150	229
Итого за день:		2 086	89,24	85,62	239,35	63,95	
Стоимость питания 179 руб.							

Кухня
Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
19.01.2024 пятница

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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
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		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	485	18,34	23,26	50,64	23,58		
Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	12
Компот из черной смородины	73	0,25	0,04	17,99	21,60	180	393
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	234	11,97	19,72	2,21	0,19	130	229
Итого за день:		1 903	81,07	76,55	222,28	53,92	
Стоимость питания 179 руб.							