

Наименование	Энерг.цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	390	10,64	16,60	49,76	0,82		
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	163	4,86	5,67	23,24	0,32	180/5	183
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Какао с молоком	91	3,33	3,38	11,90	0,50	180	416
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	631	21,45	17,95	95,75	9,39		
Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	12
Суп картофельный на к/б	98	2,40	1,94	17,66	6,91	180	83
Фрикадельки из птицы	130	8,82	7,88	5,85	0,29	60	325
Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
Полдник	227	3,56	3,77	44,93			
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Компот из изюма	80	0,30		19,80		180	394
Ужин	436	27,51	20,94	34,52	0,73		
Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рыба запеченная в омлете (минтай)	275	22,13	19,98	1,81	0,13	150	229
Итого за день:	1 731	63,56	59,25	236,26	12,94		
Стоимость питания 179 руб.							

Халаева А.М.

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

19.02.2024 понедельник

[illegible]