

МЕНЮ

19.09.2022 понедельник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	504	14,38	19,75	67,21	1,54		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Каша ячневая вязкая молочная	261	8,38	8,44	37,97	0,92	210	182
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	729	28,39	27,52	91,90	11,49		
Салат из горошка зеленого консервированного	41	1,47	2,60	3,09	5,94	50	10
Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Сметана	20	0,28	2,00	0,32	0,03	10	
Компот из кураги	82	0,57		19,91	0,44	200	394
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
Свекольник с картофелем на к/б	83	1,47	4,51	9,21	4,99	200	69
Полдник	253	8,52	9,40	33,68	1,04		
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин	463	22,13	11,70	67,03	88,57		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Фрикадельки рыбные	92	10,92	3,52	4,11	0,57	80	279
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	
Итого за день:	1 996	73,82	68,38	271,11	104,63		

МЕНЮ

19.09.2022 понедельник

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	456	12,71	18,03	60,77	1,22		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
Каша ячневая вязкая молочная	236	7,58	7,64	34,35	0,75	180/5/5	182
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	673	23,97	22,94	92,74	8,73		
Салат из горошка зеленого консервированного	33	1,18	2,08	2,47	3,80	40	10
Котлеты рубленные из курицы	164	9,43	9,65	9,98	0,50	60	322
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Сметана	20	0,28	2,00	0,32	0,03	10	
Компот из кураги	74	0,51		17,92	0,36	180	394
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
Свекольник с картофелем на к/б	75	1,32	4,06	8,29	4,04	180	69
Полдник	242	7,99	8,84	32,83	0,84		
Молоко кипяченое	95	4,73	5,07	7,70	0,84	180	419
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин	426	19,33	10,45	63,64	79,52		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Фрикадельки рыбные	69	8,19	2,64	3,08	0,32	60	279
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	
Итого за день:	1 844	64,40	60,26	261,27	92,31		