

дня
ети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

19.09.2025 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	311
Запеканка из творога	420	29,82	20,49	29,16	0,41	140	212
Второй завтрак	38	0,90	0,20	8,10	60,00		
Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед	781	28,17	23,02	115,06	12,18		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Каша пшенная рассыпчатая с маслом	218	6,52	5,17	36,35		150/5	179
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	391
Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	10/30	293
Суп картофельный с крупой рисовой к/б	73	1,58	2,19	11,66	6,60	140	21
Полдник	280	9,75	17,90	20,00	0,60		
Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200	300
Печенье промышленное	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	270	13,81	22,75	2,55	0,22	150	310
Итого за день:	2 372	99,04	104,56	258,27	92,68		

Стоимость питания 210 руб.

МЕНЮ

19.09.2025 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	50	
	Запеканка из творога	371	26,31	18,08	25,73	0,36	120	
	Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	80	
Второй завтрак		38	0,90	0,20	8,10	60,00		
	Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед		738	26,93	20,30	111,91	6,85		
	Салат из репчатого лука	34	0,53	2,11	3,31	1,60	40	
	Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	218	6,52	5,17	36,35		150/5	
	Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30	
	Суп картофельный с крупой рисовой	73	2,07	1,94	11,87	4,75	50	
Полдник		263	9,15	16,70	19,18	0,97		
	Ряженка	148	5,40	10,80	7,38	0,97	180	
	Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин		506	18,27	23,26	55,96	16,38		
	Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	
	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	
	Омлет натуральный	234	11,97	19,72	2,21	0,19	130	
		2 181	90,76	93,64	243,88	85,45		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.

МЕНЮ

19.09.2025 пятница

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		268	8,36	4,04	49,51	0,02		
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
	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	
Второй завтрак		38	0,90	0,20	8,10	60,00		
	Апельсины	38	0,90	0,20	8,10	60,00	100	
Обед		781	28,17	23,02	115,06	12,18		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		90	
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	218	6,52	5,12	36,35		125	
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		12,12		200	552
	Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
	Суп картофельный с крупой рисовой к/б	73	1,58	2,19	11,66	6,60	200	86
Полдник		152	3,86	5,93	20,90	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	111
	Печенье промышленное	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	13
	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
		1 804	61,62	60,12	253,70	90,67		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.