

МЕНЮ

20.03.2023 понедельник

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	320	6,30	11,92	47,09	0,02		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Каша вязкая пшенная на воде	147	3,74	4,34	23,37		200	183
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	661	23,29	20,54	95,52	10,49		
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
Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	200	83
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
Полдник	204	4,09	5,90	33,80			
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из изюма	89	0,34		22,00		200	394
Ужин	464	30,54	23,63	32,22	0,95		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	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)	312	25,08	22,64	2,05	0,17	170	229
Итого за день:	1 696	64,62	61,99	219,93	13,46		

МЕНЮ

20.03.2023 понедельник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	424	11,74	17,64	54,66	0,97		
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	187	5,59	6,34	26,82	0,35	200/5	183
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	653	23,28	20,53	93,80	11,91		
Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,80	50	12
Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	8,53	200	83
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
Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
Полдник	204	4,08	5,90	33,80			
Компот из изюма	89	0,33		22,00		200	394
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	464	30,54	23,63	32,22	0,95		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	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)	312	25,08	22,64	2,05	0,17	170	229
Итого за день:	1 792	70,04	67,70	225,78	15,83		

МЕНЮ

20.03.2023 понедельник

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	390	10,64	16,59	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	609	21,26	18,10	90,20	9,20		
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
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
Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/30	293
Полдник	195	4,05	5,90	31,60			
Компот из изюма	80	0,30		19,80		180	394
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	378	23,07	16,94	33,37	0,56		
Чай с лимоном	26	0,07	0,01	6,46	0,48	160,5	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)	220	17,70	15,98	1,45	0,08	120	229
Итого за день:	1 619	59,42	57,54	216,23	12,58		