

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

20.03.2025 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		301	6,94	4,46	58,33	0,81	440
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35
	Каша кукурузная на воде (аллергик)	195	3,85	3,87	36,28	0,79	205
Обед		715	29,03	22,25	99,64	9,48	720
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,40	50
	Суп рыбный с крупой (минтай)	99	6,57	2,64	12,18	5,78	200
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30
	Компот из яблок и вишни	113	0,24	0,14	27,83	1,72	200
Полдник		314	3,98	1,65	70,85	0,52	250
	Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50
	Компот из чернослива	161	0,86		39,42	0,48	200
Ужин		390	11,35	7,84	68,37	0,54	455
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Каша "Дружба" на воде (аллергик)	221	5,94	6,86	33,80	0,52	200-5
Итого за день:		1 720	51,30	36,20	297,19	11,35	
Соимость питания 179 руб.							

Кухня
Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
20.03.2025 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		476	13,07	18,49	64,38	1,29	405
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10
	Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180
	Каша кукурузная вязкая молочная	251	7,17	7,46	38,76	0,71	185
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		748	29,90	20,21	111,51	8,38	685
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150
	Компот из яблок и вишни	102	0,22	0,13	25,05	1,55	180
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50
	Икра кабачковая	44	0,75	3,17	3,11	1,12	40
	Суп рыбный с крупой (минтай)	89	5,90	2,38	10,96	5,21	180
	Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/30
Полдник		298	3,90	1,65	66,90	0,47	230
	Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180
	Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50
Ужин		360	10,72	7,16	63,27	0,48	415
	Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Каша "Дружба" на молоке	199	5,37	6,20	30,50	0,47	180/5
Итого за день: Стоимость питания 179 руб.		1 929	57,99	47,51	317,36	12,62	

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**20.03.2025 четверг**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		445	11,45	15,43	65,20	0,62	445
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10
	Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200
	Каша кукурузная вязкая молочная	208	5,30	4,13	37,36		205
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		715	29,03	22,25	99,64	9,48	720
	Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,40	50
	Суп рыбный с крупой (минтай)	99	6,57	2,64	12,18	5,78	200
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30
	Компот из яблок и вишни	113	0,24	0,14	27,83	1,72	200
Полдник		314	3,98	1,65	70,85	0,52	250
	Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	153	3,12	1,65	31,43	0,04	50
	Компот из чернослива	161	0,86		39,42	0,48	200
Ужин		390	11,35	7,84	68,37	0,54	455
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Каша "Дружба" на молоке	221	5,94	6,86	33,80	0,52	200/5
Итого за день:		1 911	56,21	47,17	315,36	13,16	
Стоимость питания 179 руб.							