

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**20.09.2024 пятница**

Халаева А.М.



Тип блюда	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	200 414	
	Запеканка из творога	420	29,82	20,49	29,16	0,41	140/30 251	
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100 418	
Обед		539	14,79	13,27	90,05	32,85		
	Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70 354	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200 394	
	Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50 11	
	Суп картофельный с крупой рисовой	73	1,74	2,27	11,43	7,33	200 86	
Полдник		250	13,75	8,90	28,80	1,20		
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин		497	20,24	26,92	43,33	2,47		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10 411	
	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	
	Омлет натуральный	270	13,81	22,75	2,55	0,22	150 229	
Итого за день:		2 041	89,07	85,60	228,46	39,97		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

20.09.2024 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	55 3	
	Запеканка из творога	371	26,31	18,08	25,73	0,36	120/30	251
	Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		498	14,07	11,51	84,51	26,01		
	Салат из репчатого лука	34	0,53	2,11	3,31	1,60	40	11
	Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
	Суп картофельный с крупой рисовой	66	1,57	2,04	10,29	5,94	180	86
	Капуста тушеная с мясом	117	3,32	5,81	12,94	18,47	130/50	354
Полдник		237	12,75	8,60	27,10	1,08		
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин		441	18,14	23,23	39,95	1,99		
	Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	12
	Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Омлет натуральный	234	11,97	19,72	2,21	0,19	130	229
Итого за день:		1 859	80,87	76,52	211,59	32,33		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**20.09.2024 пятница**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		257	6,92	5,04	46,00	0,02		
	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	
	Каша вязкая пшенная на воде	151	3,83	4,45	23,95		200/5	183
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		539	14,79	13,27	90,05	32,85		
	Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70	354
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
	Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
	Суп картофельный с крупой рисовой	73	1,74	2,27	11,43	7,33	200	86
Полдник		135	3,91	5,94	16,50	0,78		
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин		497	20,24	26,92	43,33	2,47		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	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
	Омлет натуральный (аллергик)	270	13,81	22,75	2,55	0,22	150	229
Итого за день:		1 475	46,26	51,17	207,18	38,12		
Стоимость питания 179 руб.								