

УТВЕРЖДАЮ:

Каримова Ирина Рустамовна

МЕНЮ
20.10.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	363	6,31	11,35	59,11	0,77		
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 кукурузная на воде (аллергик)	190	3,75	3,77	35,39	0,75	200	182
Обед	727	32,62	24,42	93,80	34,47		
Салат из соленых огурцов с луком	28	0,44	2,25	1,31	1,50	50	20
Суп рыбный с крупой (горбуша)	121	8,11	4,37	12,22	6,48	200	95
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
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	
Компот из свежих яблок	89	0,15	0,14	21,73	26,40	200	390
Полдник	316	4,12	1,75	70,85	0,57		
Компот из чернослива	161	0,87		39,41	0,53	200	390
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	155	3,25	1,75	31,44	0,04	50	441
Ужин	324	8,81	6,95	56,34	3,28		
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	
Рис отварной с овощами	117	2,42	2,00	22,28	0,75	150	334
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,75	50	54
Итого за день:	1 730	51,86	44,47	280,11	39,10		

МЕНЮ

20.10.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	527	15,84	21,65	67,17	1,96		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
Каша кукурузная вязкая молочная	285	8,13	8,47	44,00	0,92	210	182
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	727	32,62	24,42	93,80	34,47		
Салат из соленых огурцов с луком	28	0,44	2,25	1,31	1,50	50	20
Суп рыбный с крупой (горбуша)	121	8,11	4,37	12,22	6,48	200	95
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленные 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	
Компот из свежих яблок	89	0,15	0,14	21,73	26,40	200	390
Полдник	316	4,12	1,75	70,85	0,57		
Компот из чернослива	161	0,87		39,41	0,53	200	390
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	155	3,25	1,75	31,44	0,04	50	441
Ужин	324	8,81	6,95	56,34	3,28		
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	
Рис отварной с овощами	117	2,42	2,00	22,28	0,75	150	334
Икра кабачковая	55	0,94	3,96	3,89	1,75	50	54
Итого за день:	1 962	66,39	56,27	296,67	40,88		

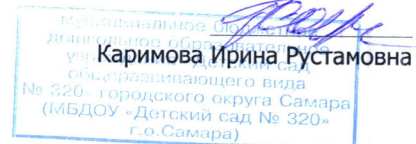
МЕНЮ

20.10.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	489	14,55	20,28	62,13	1,69		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180	419
Каша кукурузная вязкая молочная	258	7,36	7,66	39,81	0,75	180/5/5	182
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	669	27,78	19,90	94,52	30,47		
Салат из соленых огурцов с луком	22	0,35	1,80	1,05	0,96	40	20
Суп рыбный с крупой (горбуша)	109	7,30	3,93	11,00	5,25	180	95
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Котлеты рубленные из курицы	164	9,43	9,65	9,98	0,50	60	322
Компот из свежих яблок	80	0,13	0,12	19,56	23,76	180	390
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Полдник	300	4,03	1,75	66,91	0,47		
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	155	3,25	1,75	31,44	0,04	50	441
Ужин	322	8,55	6,13	58,10	2,47		
Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	117	2,42	2,00	22,28	0,75	150	334
Икра кабачковая	44	0,75	3,17	3,11	1,12	40	54
Итого за день:	1 848	59,91	49,56	290,16	35,70		