

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

20.11.2024 среда



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		446	20,13	19,62	47,24	0,24		
	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
	Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	150/20	249
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед		671	31,15	22,91	84,67	100,44		
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70	299
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Пюре из бобовых с маслом	206	11,97	5,34	27,44		130	199
	Салат из моркови с изюмом	40	0,70	0,05	9,16	2,34	50	43
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,75	10,01	200/5	73
Полдник		205	4,05	6,08	33,71	2,40		
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Ужин		339	13,05	8,47	52,67	0,75		
	Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		1/2	227
	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	
	Суп молочный с макаронными изделиями	142	5,25	5,47	17,97	0,73	200	100
Итого за день:		1 743	71,38	63,08	222,39	104,13		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

20.11.2024 среда



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		422	18,96	18,85	44,12	0,73		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Пудинг из творога (запеченный)	198	13,62	8,25	17,24	0,16	150	249
	Чай с молоком	88	2,89	3,05	12,26	0,57	180	413
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед		654	29,94	21,82	84,51	90,19		
	Салат из моркови с изюмом	32	0,56	0,04	7,33	1,87	40	43
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	139	9,32	7,07	9,64	0,09	60	299
	Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Пюре из бобовых с маслом	206	11,97	5,34	27,44		130	199
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5	73
Полдник		196	4,02	6,06	31,52	2,16		
	Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин		317	12,48	7,90	49,08	0,67		
	Суп молочный с макаронными изделиями	128	4,74	4,92	16,18	0,66	180	100
	Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		1/2	227
	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	
Итого за день: Стоимость питания 179 руб.		1 671	68,40	60,63	213,33	94,05		

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**20.11.2024 среда**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		290	8,71	5,37	51,72	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 гречневая вязкая (аллергик)	184	5,62	4,78	29,67		190	182
Обед		669	31,09	22,77	84,47	100,20		
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70	299
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Пюре из бобовых с маслом	206	11,97	5,34	27,44		130	199
	Салат из моркови с изюмом	40	0,70	0,05	9,16	2,34	50	43
	Щи из свежей капусты с картофелем (аллергик)	89	2,40	5,41	7,55	9,77	200	73
Полдник		205	4,05	6,08	33,71	2,40		
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Ужин		398	14,82	7,29	68,35	0,02		
	Макаронные изделия отварные с маслом	201	7,02	4,29	33,65		190	219
	Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		1/2	227
	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	
Итого за день:		1 562	58,66	41,51	238,25	102,64		
Стоимость питания 179 руб.								