

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

20.11.2025 четверг

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		467	15,92	22,88	49,41	2,00		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	
	Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5	195
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		560	18,25	15,41	86,86	19,72		
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160	319
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42			25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05			25
	Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13		50 46
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36		200 87
	Кисель из вишни	108	0,16	0,09	26,55	1,20		
Полдник		269	12,98	6,75	39,11	1,20		
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11			50 443
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20		200
Ужин		446	20,68	8,98	70,59	1,53		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	771
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25			25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05			25
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90		150
Итого за день:		1 789	68,23	54,02	257,27	26,45		

Стоимость питания 210 руб.

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

20.11.2025 четверг

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		414	13,95	20,37	43,84	1,72		
	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 "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5	199
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	1
Обед		571	23,45	18,10	78,53	15,02		
	Винегрет овощной с луком репчатым	34	0,51	2,17	3,16	1,64	40	46
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
	Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	20/160	319
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Кисель из вишни	97	0,14	0,08	23,90	1,08	180	396
Полдник		256	11,98	6,45	37,41	1,08		
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	111
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин		421	16,84	8,64	68,92	1,31		
	Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	77	8,03	3,00	4,38	0,40	60	271
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:		1 709	66,62	53,56	240,00	21,13		
Стоимость питания 210руб.								

МЕНЮ

20.11.2025 четверг

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		233	6,43	5,08	40,37	0,98		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10/4	
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
	Каша "Геркулес" (аллергик)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5 199	
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100 418	
Обед		560	18,25	15,41	86,86	19,72		
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160 319	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50 46	
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200 61	
	Кисель из вишни	108	0,16	0,09	26,55	1,20	200 396	
Полдник		171	3,09	3,78	31,21	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10 411	
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50 443	
Ужин		442	20,55	8,93	69,76	1,53		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3 271	
	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	
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150 334	
		1 453	48,72	33,20	239,50	24,25		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.