

Халаева А.М.

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
21.02.2024 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп.
Завтрак	499	22,76	22,43	51,52	0,74		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с молоком	90	2,74	2,84	13,38	0,54	200	413
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,20	170	249
Второй завтрак	61	4,70	1,32	7,73	0,16		
Йогурт	61	4,70	1,32	7,73	0,16	100	
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	161	3,90	5,97	22,94	4,80		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200	394
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: Стоимость питания 179 руб.	1 731	75,56	61,10	219,54	106,89		

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	61	4,70	1,32	7,73	0,16		
Йогурт	61	4,70	1,32	7,73	0,16	100	
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 рубленные	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	156	3,88	5,96	21,82	4,32		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из клубники	41	0,13	0,06	10,02	4,32	180	394
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:	1 610	69,96	55,85	207,26	96,07		
Стоимость питания 179 руб.							