

УТВЕРЖДАЮ
и.о.Заведующего
Муравьева Т.Ф.

Кухня
Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
21.07.2023 пятница



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	463	22,82	23,35	40,24	1,07		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Пудинг из творога (запеченный)	198	13,62	8,25	17,24	0,18	140/10	249
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	507	14,30	12,50	84,13	33,16		
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,39	2,46	1,49	6,70	40	15
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	70/130	354
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 пшенной	66	1,57	2,04	10,29	5,94	180	86
Полдник	217	8,79	11,66	19,18	1,26		
Кефир	102	5,04	5,76	7,38	1,26	180	420
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	359	15,48	17,65	34,64	0,17		
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	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 590	61,79	65,56	187,99	45,66		

УТВЕРЖДАЮ
и.о.Заведующего
Муравьева Т.Ф.

Кухня
Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
21.07.2023 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	561	27,64	28,06	49,34	1,26		
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
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	140/30	249
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	527	14,57	13,34	87,04	36,67		
Салат из свежих помидоров и огурцов	36	0,48	3,07	1,54	9,55	50	15
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	70/130	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
Суп картофельный с крупой пшенной	73	1,74	2,27	11,43	6,60	200	86
Полдник	228	9,35	12,30	20,00	1,40		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Кефир	113	5,60	6,40	8,20	1,40	200	420
Ужин	367	15,54	17,67	36,44	0,18		
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	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 727	67,50	71,77	202,62	49,51		

УТВЕРЖДАЮ
и.о.Заведующего
Муравьева Т.Ф.

Кухня
Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ
21.07.2023 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	218	6,63	12,29	20,30	0,44		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	542	14,98	14,04	88,76	41,31		
Салат из свежих помидоров и огурцов	36	0,48	3,07	1,54	9,55	50	15
Капуста тушеная с мясом	143	4,06	7,10	15,82	24,83	220	354
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Суп картофельный с крупой пшенной	75	1,78	2,33	11,72	6,93	205	86
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Полдник	152	3,86	5,93	20,90	0,02		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	367	15,54	17,67	36,44	0,18		
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	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 323	41,41	50,33	176,20	51,95		