



Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**21.09.2023 четверг**

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	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	569	24,17	19,66	73,83	32,55		
Винегрет овощной с луком репчатым	34	0,51	2,17	3,16	1,64	40	46
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 черной смородины	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180	396
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5	73
Полдник	237	12,75	8,60	27,10	1,08		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин	524	19,23	11,03	86,67	8,54		
Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180	392
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
Котлеты или биточки рыбные запеченные(горбуша)	107	10,18	5,41	4,38	0,08	60	271
Итого за день:	1 866	71,10	59,57	261,03	45,86		

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**21.09.2023 четверг**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	373	6,50	11,54	60,88	0,85		
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)	200	3,94	3,96	37,16	0,83	200/5/5	182
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	556	18,97	16,99	81,41	38,93		
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
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Щи из свежей капусты с картофелем (аллергик)	89	2,40	5,41	7,55	9,77	200	73
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	569	24,26	12,71	89,41	9,40		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200	392
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Котлеты или биточки рыбные запеченные(ГОРБУША)	141	15,16	7,08	4,25	0,10	70/3	271
Итого за день:	1 697	53,99	47,17	263,90	51,20		

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**21.09.2023 четверг**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	455	13,14	17,41	61,44	1,04		
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	213	5,43	4,23	38,27		200/5/5	182
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	558	19,03	17,13	81,61	39,17		
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	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,75	10,01	200/5	73
Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50	46
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Полдник	250	13,75	8,90	28,80	1,20		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	569	24,26	12,71	89,41	9,40		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200	392
Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Котлеты или биточки рыбные запеченные(ГОРБУША)	141	15,16	7,08	4,25	0,10	70/3	271
Итого за день:	1 879	70,58	56,15	272,56	52,81		