

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

21.10.2025 вторник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		272	5,89	4,39	52,11	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	413
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
	Каша вязкая рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		200/5	183
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед		671	27,11	22,59	89,81	22,97		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	10/25	
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	334
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	242
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	181
	Суп картофельный с фасолью к/б	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
Полдник		167	3,42	3,81	29,83	0,78		
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
	Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин		333	11,68	10,03	48,94	46,10		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20	142
	Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200	322
Итого за день:		1 487	48,50	41,22	230,49	79,87		
Стоимость питания 210 руб.								

МЕНЮ

21.10.2025 вторник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		476	14,25	21,11	57,12	1,36		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55-3	
	Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180-41	
	Каша рисовая вязкая молочная	211	5,05	6,01	34,12	0,47	180-5/9-1	
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100-386	
Обед		622	24,86	20,18	85,12	18,88		
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	31	0,62	1,63	3,37	14,40	40-21	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из кураги	74	0,51		17,92	0,36	180-394	
	Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/30-293	
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150-5-15	
	Суп картофельный с фасолью к/б	103	4,40	3,68	13,11	3,35	180-87	
Полдник		260	15,48	5,98	36,00	1,10		
	Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50-44	
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин		300	10,95	7,90	46,33	41,22		
	Капуста тушеная(Бигус)	127	5,52	6,89	10,84	36,90	160/20-143	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из клубники	41	0,13	0,06	10,02	4,32	180-394	
Итого за день:		1 702	65,94	55,57	234,37	72,56		
Стоимость питания 210 руб.								

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

21.10.2025 вторник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		485	13,16	20,09	62,80	1,04		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	95	1
	Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
	Каша рисовая вязкая молочная	197	3,09	4,07	36,98		200/5/5	182
Второй завтрак		44	0,40	0,40	9,80	10,00		
	Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	286
Обед		671	27,11	22,59	89,81	22,97		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	38	0,78	2,05	4,21	18,00	50	13
	Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
	Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150	4,87	4,39	22,84	0,27	150/5	183
	Суп картофельный с фасолью к/б	115	4,89	4,09	14,57	3,72	200	87
Полдник		273	16,48	6,28	37,70	1,22		
	Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)	138	6,48	3,28	20,70	0,02	50	441
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин		333	11,68	10,03	48,94	46,10		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20	143
	Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200	394
Итого за день:		1 806	68,83	59,39	249,05	81,33		
Стоимость питания 210 руб.								