

**МЕНЮ****21.11.2022 понедельник**

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

| Наименование                           | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                         | <b>390</b>   | <b>10,64</b> | <b>16,60</b> | <b>49,76</b>  | <b>0,82</b>  |         |       |
| Каша вязкая пшенная (на молоке и воде) | 163          | 4,86         | 5,67         | 23,24         | 0,32         | 180/5   | 183   |
| Бутерброды с маслом                    | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |              | 30/10   | 1     |
| Какао с молоком                        | 91           | 3,33         | 3,38         | 11,90         | 0,50         | 180     | 416   |
| <b>Второй завтрак</b>                  | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |         |       |
| Сок яблочный                           | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100     | 418   |
| <b>Обед</b>                            | <b>609</b>   | <b>21,26</b> | <b>18,10</b> | <b>90,20</b>  | <b>9,20</b>  |         |       |
| Салат из кукурузы (консервированной)   | 46           | 0,82         | 2,55         | 4,97          | 1,79         | 40      | 12    |
| Суп картофельный на к/б                | 98           | 2,40         | 1,94         | 17,66         | 6,91         | 180     | 83    |
| Компот из смеси сухофруктов            | 62           | 0,05         |              | 15,45         |              | 180     | 394   |
| Хлеб пшеничный                         | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                            | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом     | 139          | 3,53         | 3,13         | 24,24         |              | 130     | 179   |
| Гуляш из курицы                        | 132          | 9,16         | 9,53         | 2,41          | 0,50         | 30/30   | 293   |
| <b>Полдник</b>                         | <b>195</b>   | <b>4,05</b>  | <b>5,90</b>  | <b>31,60</b>  |              |         |       |
| Компот из изюма                        | 80           | 0,30         |              | 19,80         |              | 180     | 394   |
| Печенье промышленное                   | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |              | 50      |       |
| <b>Ужин</b>                            | <b>381</b>   | <b>23,08</b> | <b>16,94</b> | <b>34,16</b>  | <b>0,72</b>  |         |       |
| Рыба запеченная в омлете (горбуша)     | 220          | 17,70        | 15,98        | 1,45          | 0,12         | 120     | 229   |
| Чай с лимоном                          | 29           | 0,08         | 0,01         | 7,24          | 0,60         | 180     | 412   |
| Хлеб пшеничный                         | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                            | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| <b>Итого за день:</b>                  | <b>1 622</b> | <b>59,43</b> | <b>57,54</b> | <b>217,02</b> | <b>12,74</b> |         |       |





## МЕНЮ

### 21.11.2022 понедельник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

| Наименование                           | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                         | <b>424</b>   | <b>11,74</b> | <b>17,64</b> | <b>54,66</b>  | <b>0,97</b>  |         |       |
| Каша вязкая пшенная (на молоке и воде) | 187          | 5,59         | 6,34         | 26,82         | 0,35         | 200/5   | 183   |
| Бутерброды с маслом                    | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |              | 30/10   | 1     |
| Какао с молоком                        | 101          | 3,70         | 3,75         | 13,22         | 0,62         | 200     | 416   |
| <b>Второй завтрак</b>                  | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |         |       |
| Сок яблочный                           | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100     | 418   |
| <b>Обед</b>                            | <b>660</b>   | <b>23,27</b> | <b>20,54</b> | <b>95,53</b>  | <b>12,01</b> |         |       |
| Салат из кукурузы (консервированной)   | 58           | 1,02         | 3,19         | 6,21          | 2,80         | 50      | 12    |
| Суп картофельный на к/б                | 109          | 2,67         | 2,16         | 19,62         | 8,53         | 200     | 83    |
| Хлеб пшеничный                         | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                            | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом     | 139          | 3,53         | 3,13         | 24,24         |              | 130     | 179   |
| Гуляш из курицы                        | 154          | 10,69        | 11,12        | 2,81          | 0,68         | 70      | 293   |
| Компот из смеси сухофруктов            | 69           | 0,06         |              | 17,17         |              | 200     | 394   |
| <b>Полдник</b>                         | <b>204</b>   | <b>4,08</b>  | <b>5,90</b>  | <b>33,80</b>  |              |         |       |
| Компот из изюма                        | 89           | 0,33         |              | 22,00         |              | 200     | 394   |
| Печенье промышленное                   | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |              | 50      |       |
| <b>Ужин</b>                            | <b>372</b>   | <b>23,16</b> | <b>16,97</b> | <b>31,62</b>  | <b>0,90</b>  |         |       |
| Рыба запеченная в омлете (горбуша)     | 220          | 17,70        | 15,98        | 1,45          | 0,12         | 120     | 229   |
| Чай с лимоном                          | 20           | 0,16         | 0,04         | 4,70          | 0,78         | 190/5/5 | 412   |
| Хлеб пшеничный                         | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                            | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| <b>Итого за день:</b>                  | <b>1 707</b> | <b>62,65</b> | <b>61,05</b> | <b>226,91</b> | <b>15,88</b> |         |       |



**МЕНЮ****21.11.2022 понедельник**

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)

Диета: Без диет

| Наименование                               | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                             | <b>324</b>   | <b>6,39</b>  | <b>12,03</b> | <b>47,67</b>  | <b>0,02</b>  |         |       |
| Каша вязкая пшенная на воде                | 151          | 3,83         | 4,45         | 23,95         |              | 200/5   | 183   |
| 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   |
| <b>Второй завтрак</b>                      | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |         |       |
| Сок яблочный                               | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100     | 418   |
| <b>Обед</b>                                | <b>660</b>   | <b>23,27</b> | <b>20,54</b> | <b>95,53</b>  | <b>12,01</b> |         |       |
| Салат из кукурузы (консервированной)       | 58           | 1,02         | 3,19         | 6,21          | 2,80         | 50      | 12    |
| Суп картофельный на к/б                    | 109          | 2,67         | 2,16         | 19,62         | 8,53         | 200     | 83    |
| Хлеб пшеничный                             | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Каша перловая рассыпчатая с маслом         | 139          | 3,53         | 3,13         | 24,24         |              | 130     | 179   |
| Гуляш из курицы                            | 154          | 10,69        | 11,12        | 2,81          | 0,68         | 70      | 293   |
| Компот из смеси сухофруктов                | 69           | 0,06         |              | 17,17         |              | 200     | 394   |
| <b>Полдник</b>                             | <b>204</b>   | <b>4,08</b>  | <b>5,90</b>  | <b>33,80</b>  |              |         |       |
| Компот из изюма                            | 89           | 0,33         |              | 22,00         |              | 200     | 394   |
| Печенье промышленное                       | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |              | 50      |       |
| <b>Ужин</b>                                | <b>372</b>   | <b>23,16</b> | <b>16,97</b> | <b>31,62</b>  | <b>0,86</b>  |         |       |
| Чай с лимоном                              | 20           | 0,16         | 0,04         | 4,70          | 0,78         | 190/5/5 | 412   |
| Хлеб пшеничный                             | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Рыба запеченная в омлете (горбуша)аллергик | 220          | 17,70        | 15,98        | 1,45          | 0,08         | 120     | 229   |
| <b>Итого за день:</b>                      | <b>1 608</b> | <b>57,31</b> | <b>55,44</b> | <b>219,91</b> | <b>14,89</b> |         |       |





# МЕНЮ

## 22.11.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

| Наименование                               | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                             | <b>476</b>   | <b>14,25</b> | <b>21,11</b> | <b>57,12</b>  | <b>1,36</b>   |         |       |
| 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     | 414   |
| Каша рисовая вязкая молочная               | 211          | 5,05         | 6,01         | 34,12         | 0,47          | 180/5/5 | 182   |
| <b>Второй завтрак</b>                      | <b>38</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,20</b>  | <b>8,10</b>   | <b>60,00</b>  |         |       |
| Апельсины                                  | 38           | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 60,00         | 100     |       |
| <b>Обед</b>                                | <b>643</b>   | <b>30,28</b> | <b>23,09</b> | <b>78,23</b>  | <b>28,19</b>  |         |       |
| Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 31           | 0,62         | 1,63         | 3,37          | 14,40         | 40      | 21    |
| Суп картофельный с фасолью                 | 103          | 4,40         | 3,68         | 13,11         | 3,35          | 180     | 87    |
| 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   |
| Жаркое по-домашнему (азу)                  | 303          | 19,45        | 16,83        | 18,36         | 10,08         | 60/110  | 292   |
| <b>Полдник</b>                             | <b>260</b>   | <b>15,48</b> | <b>5,98</b>  | <b>36,00</b>  | <b>1,10</b>   |         |       |
| Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)      | 138          | 6,48         | 3,28         | 20,70         | 0,02          | 50      | 441   |
| Йогурт                                     | 122          | 9,00         | 2,70         | 15,30         | 1,08          | 180     |       |
| <b>Ужин</b>                                | <b>437</b>   | <b>13,34</b> | <b>21,89</b> | <b>46,82</b>  | <b>14,89</b>  |         |       |
| Сосиски отварные                           | 130          | 5,50         | 11,95        | 0,20          |               | 50      | 291   |
| 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      |       |
| Рагу из овощей                             | 146          | 2,49         | 8,98         | 13,85         | 14,88         | 150/5   | 148   |
| <b>Итого за день:</b>                      | <b>1 854</b> | <b>74,25</b> | <b>72,27</b> | <b>226,27</b> | <b>105,54</b> |         |       |





# МЕНЮ

## 22.11.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

| Наименование                               | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                             | <b>485</b>   | <b>13,16</b> | <b>20,09</b> | <b>62,80</b>  | <b>1,04</b>   |         |       |
| 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   |
| Каша рисовая вязкая молочная               | 197          | 3,09         | 4,07         | 36,98         |               | 200/5/5 | 182   |
| <b>Второй завтрак</b>                      | <b>38</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,20</b>  | <b>8,10</b>   | <b>60,00</b>  |         |       |
| Апельсины                                  | 38           | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 60,00         | 100     |       |
| <b>Обед</b>                                | <b>766</b>   | <b>37,40</b> | <b>29,85</b> | <b>86,72</b>  | <b>40,40</b>  |         |       |
| Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 39           | 0,78         | 2,04         | 4,21          | 22,50         | 50      | 21    |
| Суп картофельный с фасолью                 | 114          | 4,89         | 4,09         | 14,57         | 4,14          | 200     | 87    |
| Хлеб пшеничный                             | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |               | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |               | 25      |       |
| Компот из кураги                           | 82           | 0,57         |              | 19,91         | 0,44          | 200     | 394   |
| Жаркое по-домашнему (азу)                  | 399          | 25,87        | 22,77        | 22,56         | 13,32         | 80/140  | 292   |
| <b>Полдник</b>                             | <b>273</b>   | <b>16,48</b> | <b>6,28</b>  | <b>37,70</b>  | <b>1,22</b>   |         |       |
| 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     |       |
| <b>Ужин</b>                                | <b>445</b>   | <b>13,40</b> | <b>21,91</b> | <b>48,62</b>  | <b>14,90</b>  |         |       |
| Сосиски отварные                           | 130          | 5,50         | 11,95        | 0,20          |               | 50      | 291   |
| 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      |       |
| Рагу из овощей                             | 146          | 2,49         | 8,98         | 13,85         | 14,88         | 150/5   | 148   |
| <b>Итого за день:</b>                      | <b>2 007</b> | <b>81,34</b> | <b>78,33</b> | <b>243,94</b> | <b>117,56</b> |         |       |





## МЕНЮ

### 22.11.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)

Диета: Без диет

| Наименование                               | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|--------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                             | <b>384</b>   | <b>9,43</b>  | <b>16,09</b> | <b>50,36</b>  | <b>0,44</b>   |         |       |
| 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   |
| Каша вязкая рисовая (на воде)              | 166          | 2,80         | 3,80         | 30,06         |               | 200/5   | 183   |
| <b>Второй завтрак</b>                      | <b>38</b>    | <b>0,90</b>  | <b>0,20</b>  | <b>8,10</b>   | <b>60,00</b>  |         |       |
| Апельсины                                  | 38           | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 60,00         | 100     |       |
| <b>Обед</b>                                | <b>766</b>   | <b>37,40</b> | <b>29,85</b> | <b>86,72</b>  | <b>40,40</b>  |         |       |
| Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 39           | 0,78         | 2,04         | 4,21          | 22,50         | 50      | 21    |
| Суп картофельный с фасолью                 | 114          | 4,89         | 4,09         | 14,57         | 4,14          | 200     | 87    |
| Хлеб пшеничный                             | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |               | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |               | 25      |       |
| Компот из кураги                           | 82           | 0,57         |              | 19,91         | 0,44          | 200     | 394   |
| Жаркое по-домашнему (азу)                  | 399          | 25,87        | 22,77        | 22,56         | 13,32         | 80/140  | 292   |
| <b>Полдник</b>                             | <b>167</b>   | <b>3,42</b>  | <b>3,81</b>  | <b>29,83</b>  | <b>0,78</b>   |         |       |
| 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   |
| <b>Ужин</b>                                | <b>445</b>   | <b>13,40</b> | <b>21,91</b> | <b>48,62</b>  | <b>14,90</b>  |         |       |
| Сосиски отварные                           | 130          | 5,50         | 11,95        | 0,20          |               | 50      | 291   |
| 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      |       |
| Рагу из овощей                             | 146          | 2,49         | 8,98         | 13,85         | 14,88         | 150/5   | 148   |
| <b>Итого за день:</b>                      | <b>1 800</b> | <b>64,55</b> | <b>71,86</b> | <b>223,63</b> | <b>116,52</b> |         |       |





**МЕНЮ**  
**23.11.2022 среда**  
Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет  
Диета: Без диет

| Наименование                                  | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                | <b>395</b>   | <b>14,44</b> | <b>20,51</b> | <b>38,31</b>  | <b>1,65</b>   |         |       |
| Бутерброды с маслом и сыром                   | 181          | 6,52         | 12,26        | 11,20         | 0,42          | 55      | 3     |
| Суп молочный с гречневой крупой               | 126          | 5,03         | 5,20         | 14,85         | 0,66          | 180     | 101   |
| Чай с молоком                                 | 88           | 2,89         | 3,05         | 12,26         | 0,57          | 180     | 413   |
| <b>Второй завтрак</b>                         | <b>82</b>    | <b>3,00</b>  | <b>6,00</b>  | <b>4,10</b>   | <b>0,30</b>   |         |       |
| Ряженка                                       | 82           | 3,00         | 6,00         | 4,10          | 0,30          | 100     | 420   |
| <b>Обед</b>                                   | <b>654</b>   | <b>29,94</b> | <b>21,82</b> | <b>84,51</b>  | <b>90,19</b>  |         |       |
| Салат из моркови с изюмом                     | 32           | 0,56         | 0,04         | 7,33          | 1,87          | 40      | 43    |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые            | 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    |
| <b>Полдник</b>                                | <b>192</b>   | <b>4,43</b>  | <b>5,90</b>  | <b>30,31</b>  | <b>1,44</b>   |         |       |
| Печенье промышленное                          | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |               | 50      |       |
| Сок яблочный                                  | 77           | 0,68         |              | 18,51         | 1,44          | 180     | 418   |
| <b>Ужин</b>                                   | <b>523</b>   | <b>23,90</b> | <b>15,72</b> | <b>71,49</b>  | <b>10,24</b>  |         |       |
| Пудинг творожно-манный с повидлом             | 318          | 18,15        | 14,36        | 28,92         | 0,23          | 160     | 249   |
| Яблоки                                        | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 100     | 386   |
| 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      |       |
| <b>Итого за день:</b>                         | <b>1 846</b> | <b>75,71</b> | <b>69,95</b> | <b>228,72</b> | <b>103,82</b> |         |       |



# МЕНЮ

## 23.11.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

| Наименование                                  | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                | <b>411</b>   | <b>14,85</b> | <b>20,88</b> | <b>41,09</b>  | <b>1,69</b>   |         |       |
| Бутерброды с маслом и сыром                   | 181          | 6,52         | 12,26        | 11,20         | 0,42          | 55      | 3     |
| Чай с молоком                                 | 90           | 2,74         | 2,84         | 13,38         | 0,54          | 200     | 413   |
| Суп молочный с гречневой крупой               | 140          | 5,59         | 5,78         | 16,51         | 0,73          | 200     | 101   |
| <b>Второй завтрак</b>                         | <b>82</b>    | <b>3,00</b>  | <b>6,00</b>  | <b>4,10</b>   | <b>0,30</b>   |         |       |
| Ряженка                                       | 82           | 3,00         | 6,00         | 4,10          | 0,30          | 100     | 420   |
| <b>Обед</b>                                   | <b>703</b>   | <b>32,99</b> | <b>23,73</b> | <b>88,90</b>  | <b>102,10</b> |         |       |
| Салат из моркови с изюмом                     | 40           | 0,70         | 0,05         | 9,16          | 2,92          | 50      | 43    |
| Котлеты, биточки, шницели рубленные           | 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                      | 238          | 13,81        | 6,16         | 31,66         |               | 150     | 199   |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 91           | 2,46         | 5,55         | 7,76          | 11,09         | 205     | 73    |
| <b>Полдник</b>                                | <b>179</b>   | <b>4,50</b>  | <b>5,90</b>  | <b>26,95</b>  | <b>3,00</b>   |         |       |
| Печенье промышленное                          | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |               | 50      |       |
| Сок яблочный                                  | 64           | 0,75         |              | 15,15         | 3,00          | 200     | 418   |
| <b>Ужин</b>                                   | <b>531</b>   | <b>23,96</b> | <b>15,74</b> | <b>73,29</b>  | <b>10,25</b>  |         |       |
| Пудинг творожно-манный с повидлом             | 318          | 18,15        | 14,36        | 28,92         | 0,23          | 160     | 249   |
| Яблоки                                        | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 100     | 386   |
| 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      |       |
| <b>Итого за день:</b>                         | <b>1 906</b> | <b>79,30</b> | <b>72,25</b> | <b>234,33</b> | <b>117,34</b> |         |       |



**МЕНЮ**  
**23.11.2022 среда**  
Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)  
Диета: Без диет

| Наименование                                 | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                               | <b>335</b>   | <b>7,83</b>  | <b>11,03</b> | <b>51,18</b>  | <b>0,02</b>   |         |       |
| Бутерброды с маслом                          | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |               | 30/10   | 1     |
| Макаронные изделия отварные с маслом         | 162          | 5,27         | 3,45         | 27,46         |               | 150     | 219   |
| Чай с сахаром                                | 37           | 0,11         | 0,03         | 9,10          | 0,02          | 190/10  | 411   |
| <b>Обед</b>                                  | <b>701</b>   | <b>32,93</b> | <b>23,59</b> | <b>88,69</b>  | <b>100,78</b> |         |       |
| Салат из моркови с изюмом                    | 40           | 0,70         | 0,05         | 9,16          | 2,92          | 50      | 43    |
| 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                     | 238          | 13,81        | 6,16         | 31,66         |               | 150     | 199   |
| Щи из свежей капусты с картофелем (аллергик) | 89           | 2,40         | 5,41         | 7,55          | 9,77          | 200     | 73    |
| <b>Полдник</b>                               | <b>179</b>   | <b>4,50</b>  | <b>5,90</b>  | <b>26,95</b>  | <b>3,00</b>   |         |       |
| Печенье промышленное                         | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |               | 50      |       |
| Сок яблочный                                 | 64           | 0,75         |              | 15,15         | 3,00          | 200     | 418   |
| <b>Ужин</b>                                  | <b>461</b>   | <b>14,67</b> | <b>7,36</b>  | <b>84,18</b>  | <b>10,02</b>  |         |       |
| Яблоки                                       | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 100     | 386   |
| 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      |       |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом          | 248          | 8,86         | 5,98         | 39,81         |               | 150/5   | 179   |
| <b>Итого за день:</b>                        | <b>1 676</b> | <b>59,93</b> | <b>47,88</b> | <b>251,00</b> | <b>113,82</b> |         |       |