

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

21.11.2024 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		233	6,43	5,08	40,37	0,98		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
	Каша "Геркулес" (аллергик)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		557	18,29	15,36	86,21	34,52		
	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
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
	Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Полдник		171	3,09	3,78	31,21	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
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:		1 577	52,47	36,93	258,50	46,92		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

21.11.2024 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		414	13,95	20,37	43,84	1,72		
	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 "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5	199
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		568	23,49	18,06	77,94	28,34		
	Винегрет овощной с луком репчатым	34	0,51	2,17	3,16	1,64	40	46
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
	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
Полдник		256	11,98	6,45	37,41	1,08		
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180	
Ужин		528	19,36	11,08	87,50	8,54		
	Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180	392
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		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:		1 813	69,18	55,96	257,99	41,68		
Стоимость питания 179 руб								

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

21.11.2024 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		467	15,92	22,88	49,41	2,00		
	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 "Геркулес" жидкая на молоке	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		557	18,29	15,36	86,21	34,52		
	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
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
	Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Полдник		269	12,98	6,75	39,11	1,20		
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин		573	24,39	12,76	90,24	9,40		
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		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:		1 913	71,98	57,75	276,27	49,12		
Стоимость питания 179 руб.								