

МЕНЮ

21.12.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	366	10,78	16,17	44,51	1,27		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
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
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	711	32,99	26,68	84,29	104,18		
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 со сметаной	91	2,46	5,55	7,76	11,09	205	73
Салат из репчатого лука	48	0,70	3,00	4,55	5,00	50	11
Полдник	205	4,05	6,08	33,71	2,67		
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,67	200	390
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	487	23,56	15,34	63,49	0,25		
Пудинг творожно-манный с повидлом	318	18,15	14,36	28,92	0,23	160	249
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	
Итого за день:	1 851	74,38	70,27	230,10	108,66		