

МЕНЮ

22.03.2023 среда



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	350	10,37	15,80	41,73	1,23		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
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
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	644	29,73	23,58	78,23	89,28		
Салат из соленых огурцов с луком	22	0,35	1,80	1,05	0,96	40	20
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
Полдник	215	3,25	3,91	41,83	2,16		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
Ужин	359	18,97	9,21	50,01	0,19		
Пудинг из творога (запеченный)	198	13,62	8,25	17,24	0,18	140/10	249
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	
Итого за день:	1 650	65,32	58,50	215,90	93,16		



Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

22.03.2023 среда

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	693	32,72	26,23	81,04	101,96		
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 соленых огурцов с луком	30	0,43	2,55	1,30	2,78	50	20
Полдник	224	3,28	3,93	44,02	2,67		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,67	200	390
Ужин	442	22,98	13,02	58,09	0,24		
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	
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	140/30	249
Итого за день:	1 807	72,76	65,35	231,76	106,43		



Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

22.03.2023 среда

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	421	11,42	13,56	63,53	0,02		
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 гречневая рассыпчатая с маслом	248	8,86	5,98	39,81		150/5	179
Обед	453	18,85	19,93	49,17	100,64		
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	
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,43	2,55	1,30	2,78	50	20
Щи из свежей капусты с картофелем (аллергик)	89	2,40	5,41	7,55	9,77	200	73
Полдник	224	3,28	3,93	44,02	2,40		
Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Ужин	315	8,46	5,15	58,65	22,00		
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
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:	1 413	42,01	42,57	215,37	125,06		