

МЕНЮ

22.06.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	404	18,38	18,79	40,42	0,75		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Пудинг из творога (запеченный)	180	13,04	8,19	13,54	0,18	120/30	249
Чай с молоком	88	2,89	3,05	12,26	0,57	180	413
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	643	29,68	23,58	78,13	89,92		
Котлеты, биточки, шницели рубленные	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
Салат из свежих огурцов	21	0,30	1,80	0,95	1,60	40	
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	315	12,77	8,18	47,75	0,67		
Суп молочный с гречневой крупой	126	5,03	5,20	14,85	0,66	180	101
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		20	227
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:	1 645	69,08	55,96	216,63	94,10		

МЕНЮ

22.06.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	499	22,76	22,43	51,52	0,76		
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
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	140/30	249
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	689	32,67	25,92	80,92	101,18		
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 свежих огурцов	26	0,38	2,24	1,18	2,00	50	
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	337	13,39	8,78	51,20	0,83		
Суп молочный с гречневой крупой	140	5,59	5,78	16,50	0,81	200	101
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		20	227
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:	1 817	77,10	62,56	236,16	106,04		