

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

22.10.2025 среда

Тип блюда	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	412
	Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,22	150/20	749
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед		671	31,15	22,91	84,67	100,44		
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70	199
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	20	1
	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
	Салат из моркови с изюмом	40	0,70	0,05	9,16	2,34	50	43
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,75	10,01	200/5	73
Полдник		205	4,05	6,08	33,71	2,40		
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Ужин		339	13,05	8,47	52,67	0,75		
	Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13			
	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	
	Суп молочный с макаронными изделиями	142	5,25	5,47	17,97	0,73	200	100
Итого за день:		1 796	74,01	65,89	226,67	104,65		
Стоимость питания 210 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

22.10.2025 среда

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		422	18,96	18,85	44,12	0,73		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	
	Пудинг из творога (запеченный)	198	13,62	8,25	17,24	0,16	150	249
	Чай с молоком	88	2,89	3,05	12,26	0,57	180	412
		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Второй завтрак	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	412
Обед		654	29,94	21,82	84,51	90,19		
	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	
	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
		196	4,02	6,06	31,52	2,16		
	Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	399
Полдник	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
		317	12,48	7,90	49,08	0,67		
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	128	4,74	4,92	16,18	0,66	180	13
	Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		102	30
	Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	412
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
		1 671	68,40	60,63	213,33	94,05		
Итого за день: Стоимость питания 210 руб.								

ушня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

22.10.2025 среда

Тип блюда

Завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
	354	11,95	6,57	61,86	0,02		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10/411	
Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		30	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	248	8,86	5,98	39,81		150/5/119	
	669	31,09	22,77	84,47	100,20		
Котлеты, биточки, шницели рубленые	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70/349	
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200/411	
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	
Салат из моркови с изюмом	40	0,70	0,05	9,16	2,34	50/10	
Щи из свежей капусты с картофелем (аллергик)	89	2,40	5,41	7,55	9,77		
	205	4,05	6,08	33,71	2,40		
Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200/390	
	359	13,07	6,45	62,16	0,02		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150/219	
Яйца вареные 1/2	28	2,39	2,02	0,13		1/2/227	
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			
	1 587	60,16	41,87	242,20	102,64		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.