

МЕНЮ

24.03.2025 понедельник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		257	6,92	5,04	46,00	0,02	440
	Каша вязкая пшениная на воде	151	3,83	4,45	23,95		200/5
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		661	23,30	20,54	95,52	11,06	700
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,80	50
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130
	Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	180/20
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30
Полдник		236	3,60	3,77	47,13		250
	Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50
	Компот из изюма	89	0,34		22,00		200
Ужин		417	27,14	19,83	32,22	1,46	420
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	40/5
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Рыба запеченная в омлете (минтай)(аллергик)	265	21,68	18,84	2,05	0,68	170
Итого за день. Стоимость питания 179 руб.		1 618	61,36	49,18	232,17	14,54	



Кухня
Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
24.03.2025 понедельник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		390	10,64	16,60	49,76	0,82	405
	Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	163	4,86	5,67	23,24	0,32	180/5
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10
	Какао с молоком	91	3,33	3,38	11,90	0,50	180
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		609	21,26	18,10	90,20	9,20	640
	Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40
	Суп картофельный на к/б	98	2,40	1,94	17,66	6,91	180
	Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130
	Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/40
Полдник		227	3,56	3,77	44,93		230
	Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		180
	Компот из изюма	80	0,30		19,80		180
Ужин		381	23,08	16,94	34,16	0,72	350
	Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	220	17,70	15,98	1,45	0,12	120
Итого за день: Стоимость питания 179 руб.		1 654	58,94	55,41	230,35	12,74	



Кухня
Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
24.03.2025 понедельник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		424	11,74	17,64	54,66	0,97	445
	Каша вязкая пшениная (на молоке и воде)	187	5,59	6,34	26,82	0,35	200/5
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10
	Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		661	23,30	20,54	95,52	11,06	700
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,80	50
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130
	Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	180/20
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30
Полдник		236	3,60	3,77	47,13		250
	Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50
	Компот из изюма	89	0,34		22,00		200
Ужин		464	30,54	23,63	32,22	0,95	420
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	312	25,08	22,64	2,05	0,17	170
Итого за день:		1 832	69,57	65,58	240,83	14,98	
Стоимость питания 179 руб.							