

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

24.12.2024 вторник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		294	7,48	4,79	55,24	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		35	
	Каша ячневая вязкая на воде (аллергик)	188	4,39	4,20	33,19		200/5/5	182
Обед		643	24,16	21,57	88,42	13,58		
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50	293
	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	179
	Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
	Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50	23
	Свекольник с картофелем на м/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200	69
Полдник		224	3,90	7,55	35,12	88,00		
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
	Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин		358	8,62	12,57	52,44	19,22		
	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	
	Рагу из овощей	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10	148
Итого за день:		1 519	44,16	46,48	231,22	120,82		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

24.12.2024 вторник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		506	17,55	23,38	56,55	1,75		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
	Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180 416	
	Каша ячневая вязкая молочная	236	7,58	7,64	34,35	0,75	180/5/5 182	
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100 420	
Обед		585	21,23	18,42	83,50	11,87		
	Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40 23	
	Гуляш из отварного мяса	127	10,29	8,29	2,64	3,75	40/40 293	
	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		130 179	
	Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180 390	
	Свекольник с картофелем на м/б	75	1,32	4,06	8,29	4,04	180 69	
Полдник		197	5,85	5,67	30,63	79,27		
	Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180 417	
	Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50 470	
Ужин		331	8,24	11,39	48,85	17,29		
	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	
	Рагу из овощей	170	2,89	10,43	16,08	17,28	175/5 148	
Итого за день:		1 701	55,87	64,86	223,63	110,48		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

24.12.2024 вторник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		470	14,61	20,21	57,61	1,04		
	Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
	Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200 416	
	Каша ячневая вязкая молочная	188	4,39	4,20	33,19		200/5/5 182	
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100 420	
Обед		643	24,16	21,57	88,42	13,58		
	Гуляш из отварного мяса	156	12,89	10,19	3,28	0,69	50/50 293	
	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		130 179	
	Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200 390	
	Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50 23	
	Свекольник с картофелем на м/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200 69	
Полдник		211	5,92	6,04	32,99	88,07		
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200 417	
	Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50 470	
Ужин		358	8,62	12,57	52,44	19,22		
	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	
	Рагу из овощей	189	3,21	11,59	17,87	19,20	190/10 148	
Итого за день:		1 764	56,31	66,39	235,56	122,21		
Стоимость питания 179 руб.								