

Халаева А.М.
«Детский сад
№ 20»
г.о. Самара

Дети от 3 до 7 лет

26.04.2024 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	561	27,64	28,06	49,34	1,24		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,20	170	249
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	521	14,36	12,74	87,03	29,90		
Суп картофельный с крупой рисовой	73	1,58	2,19	11,66	6,60	200	86
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70	354
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,43	2,55	1,30	2,78	50	20
Полдник	135	3,91	5,94	16,50	0,78		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	479	16,03	18,08	63,04	26,14		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,14	110	229
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Итого за день:	1 764	66,94	66,32	224,41	58,66		
Стоимость питания 179 руб.							

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**26.04.2024 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	463	22,82	23,35	40,24	1,05		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Пудинг из творога (запеченный)	198	13,62	8,25	17,24	0,16	150 249	
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180 414	
Второй завтрак	68	5,00	1,50	8,50	0,60		
Йогурт	68	5,00	1,50	8,50	0,60	100	
Обед	499	14,26	11,84	83,69	27,42		
Салат из соленых огурцов с луком	22	0,35	1,80	1,05	0,96	40 20	
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70 354	
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180 394	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Суп картофельный с крупой рисовой	66	1,57	2,04	10,29	5,94	180 86	
Полдник	144	3,83	5,91	19,04	0,60		
Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180 412	
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	468	16,01	18,08	60,45	24,54		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180 396	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,14	110 229	
Итого за день:		1 642	61,92	60,68	211,92	54,20	
Стоимость питания 179 руб.							