

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

26.11.2024 вторник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		361	6,95	11,78	56,91	0,02		
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Каша ячневая вязкая на воде (аллергик)	188	4,39	4,20	33,19		200/5/5	182
Обед		681	24,85	25,12	89,17	14,63		
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Плов с мясом	333	17,11	16,87	28,27	1,74	200	321
	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:		1 624	44,32	57,02	233,64	121,87		

Стоимость питания 179 руб.

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

26.11.2024 вторник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		506	17,55	23,38	56,55	1,72		
	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		569	20,24	19,65	77,82	9,10		
	Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40	23
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
	Плов с мясом	250	12,83	12,65	21,20	0,98	40/110	321
	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:		1 685	54,88	66,09	217,95	107,71		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

26.11.2024 вторник



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	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		681	24,85	25,12	89,17	14,63	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Плов с мясом	333	17,11	16,87	28,27	1,74	200 321
	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:		1 802	57,00	69,94	236,31	123,26	
Стоимость питания 179 руб.							