



# МЕНЮ

## 27.01.2023 пятница

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

| Наименование                                  | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                | <b>503</b>   | <b>16,17</b> | <b>22,88</b> | <b>58,22</b>  | <b>1,62</b>  |         |       |
| 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 "Дружба" на молоке                       | 221          | 5,95         | 6,87         | 33,80         | 0,58         | 205     | 183   |
| <b>Второй завтрак</b>                         | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |         |       |
| Сок яблочный                                  | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100     | 418   |
| <b>Обед</b>                                   | <b>595</b>   | <b>23,71</b> | <b>17,76</b> | <b>85,26</b>  | <b>9,88</b>  |         |       |
| Борщ с картофелем на м/б                      | 93           | 2,36         | 3,82         | 12,50         | 6,75         | 200     | 64    |
| Макаронные изделия отварные с маслом          | 162          | 5,27         | 3,45         | 27,46         |              | 150     | 219   |
| Бефстроганов из отварного мяса                | 134          | 10,33        | 9,49         | 1,87          |              | 70      | 294   |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 69           | 0,06         |              | 17,17         |              | 200     | 394   |
| Хлеб пшеничный                                | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                   | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Огурцы соленые                                | 5            | 0,40         | 0,05         | 0,80          | 3,13         | 50      |       |
| <b>Полдник</b>                                | <b>282</b>   | <b>13,26</b> | <b>6,77</b>  | <b>42,13</b>  | <b>1,20</b>  |         |       |
| Булочка домашняя                              | 147          | 3,26         | 3,77         | 25,13         |              | 50      | 452   |
| Йогурт                                        | 135          | 10,00        | 3,00         | 17,00         | 1,20         | 200     |       |
| <b>Ужин</b>                                   | <b>429</b>   | <b>23,31</b> | <b>12,65</b> | <b>55,38</b>  | <b>0,24</b>  |         |       |
| Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком | 256          | 17,77        | 11,62        | 19,98         | 0,22         | 130/5   | 250   |
| Чай с сахаром                                 | 37           | 0,11         | 0,03         | 9,10          | 0,02         | 190/10  | 411   |
| Хлеб пшеничный                                | 49           | 2,13         | 0,40         | 9,25          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                   | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| <b>Итого за день:</b>                         | <b>1 856</b> | <b>76,85</b> | <b>60,06</b> | <b>252,29</b> | <b>14,94</b> |         |       |

# МЕНЮ

## 27.01.2023 пятница

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет



| Наименование                                  | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С            | Вес (г) | № рец |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                | <b>469</b>   | <b>15,34</b> | <b>21,94</b> | <b>52,70</b>  | <b>1,47</b>  |         |       |
| 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 "Дружба" на молоке                       | 199          | 5,37         | 6,20         | 30,50         | 0,47         | 180/5   | 183   |
| <b>Второй завтрак</b>                         | <b>47</b>    | <b>0,40</b>  |              | <b>11,30</b>  | <b>2,00</b>  |         |       |
| Сок яблочный                                  | 47           | 0,40         |              | 11,30         | 2,00         | 100     | 418   |
| <b>Обед</b>                                   | <b>559</b>   | <b>21,91</b> | <b>16,01</b> | <b>81,87</b>  | <b>7,47</b>  |         |       |
| Борщ с картофелем на м/б                      | 84           | 2,12         | 3,44         | 11,25         | 5,47         | 180     | 64    |
| Макаронные изделия отварные с маслом          | 162          | 5,27         | 3,45         | 27,46         |              | 150     | 219   |
| Бефстроганов из отварного мяса                | 115          | 8,85         | 8,13         | 1,60          |              | 30/30   | 294   |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 62           | 0,05         |              | 15,45         |              | 180     | 394   |
| Хлеб пшеничный                                | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                   | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| Огурцы соленые                                | 4            | 0,32         | 0,04         | 0,64          | 2,00         | 40      |       |
| <b>Полдник</b>                                | <b>269</b>   | <b>12,26</b> | <b>6,47</b>  | <b>40,43</b>  | <b>1,08</b>  |         |       |
| Булочка домашняя                              | 147          | 3,26         | 3,77         | 25,13         |              | 50      | 452   |
| Йогурт                                        | 122          | 9,00         | 2,70         | 15,30         | 1,08         | 180     |       |
| <b>Ужин</b>                                   | <b>421</b>   | <b>23,25</b> | <b>12,63</b> | <b>53,58</b>  | <b>0,23</b>  |         |       |
| Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком | 256          | 17,77        | 11,62        | 19,98         | 0,22         | 130/5   | 250   |
| Чай с сахаром                                 | 29           | 0,05         | 0,01         | 7,30          | 0,01         | 180     | 411   |
| Хлеб пшеничный                                | 49           | 2,13         | 0,40         | 9,25          |              | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                   | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |              | 25      |       |
| <b>Итого за день:</b>                         | <b>1 765</b> | <b>73,16</b> | <b>57,05</b> | <b>239,88</b> | <b>12,25</b> |         |       |