

Кухня
Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ
27.03.2025 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		300	5,90	12,07	42,04	0,98	450
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10
	Каша "Геркулес" (аллергик)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		500	18,72	14,61	73,29	21,55	700
	Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,17	3,36	50
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200
	Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200
Полдник		154	3,14	3,79	26,81	0,78	250
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50
Ужин		522	20,91	8,95	89,41	9,91	470
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150
Итого за день: Стоимость питания 179 руб.		1 523	49,07	39,42	242,85	35,22	1970

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
27.03.2025 четверг

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		414	13,95	20,37	43,84	1,72	400
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10
	Молоко кипяченое	95	4,74	5,07	7,70	0,94	180
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		521	23,87	17,75	66,43	19,31	630
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180
	Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	20/160
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Компот из клубники	41	0,13	0,06	10,02	4,32	180
	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,94	2,69	40
Полдник		256	11,98	6,45	37,41	1,08	230
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50
	Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	1,08	180
Ужин		494	17,08	8,62	86,67	8,86	440
	Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	77	8,03	3,00	4,38	0,40	60
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150
Итого за день: Стоимость питания 179 руб.		1 732	67,28	53,19	245,65	32,97	1800

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

27.03.2025 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		467	15,92	22,88	49,41	2,00	450
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10
	Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		500	18,72	14,61	73,29	21,55	700
	Икра свекольная	50	1,17	2,30	6,17	3,36	50
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200
	Компот из клубники	46	0,15	0,07	11,14	4,80	200
Полдник		269	12,98	6,75	39,11	1,20	250
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50
	Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200
Ужин		522	20,91	8,95	89,41	9,91	470
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150
Итого за день:		1 805	68,93	53,19	262,52	36,66	1970
Стоимость питания 179 руб.							