

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**28.03.2023 вторник**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	388	10,75	15,93	50,68	1,21		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Каша вязкая манная на воде (аллергик)	170	4,12	3,64	30,38	0,77	200	182
Обед	537	19,55	16,29	78,15	98,62		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Салат из картофеля с солеными огурцами	43	0,68	2,61	4,31	6,00	50	23
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Плов с мясом	215	10,76	6,57	28,30	1,28	70/130	321
Полдник	237	3,56	3,95	47,04	2,40		
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Ужин	324	11,64	9,99	46,90	41,32		
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	
Капуста тушеная(Бигус)	155	6,23	9,01	12,33	41,30	180/20	143
Итого за день:	1 486	45,50	46,16	222,77	143,55		



Кухня
Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
28.03.2023 вторник

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	536	18,45	24,05	61,48	1,89		
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 вязкая манная молочная	254	8,23	8,04	37,06	0,85	200	182
Второй завтрак	61	4,70	1,32	7,73	0,16		
Йогурт	61	4,70	1,32	7,73	0,16	100	
Обед	651	25,87	26,26	77,73	96,08		
Салат из картофеля с солеными огурцами	39	0,65	2,29	3,93	3,00	50	23
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
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
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Полдник	224	5,58	2,44	44,91	2,74		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,67	200	390
Ужин	314	11,67	8,69	47,44	45,58		
Капуста тушеная(Бигус)	141	6,13	7,66	12,04	45,56	200	143
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	
Итого за день:	1 786	66,27	62,76	239,30	146,45		

Кухня
Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

28.03.2023 вторник

Наименование	Энерг.цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	511	17,79	23,38	57,41	1,77		
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 вязкая манная молочная	241	7,82	7,64	35,21	0,77	180/5/5	182
Второй завтрак	61	4,70	1,32	7,73	0,16		
Йогурт	61	4,70	1,32	7,73	0,16	100	
Обед	539	21,18	20,97	66,51	85,11		
Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40	23
Суп картофельный с мучными клецками	63	1,96	2,13	9,07	3,01	180	91
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	250	12,83	12,65	21,20	0,98	40/110	321
Полдник	215	5,55	2,42	42,72	2,23		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
Ужин	292	11,00	7,90	44,44	36,91		
Капуста тушеная(Бигус)	127	5,52	6,89	10,84	36,90	160/20	143
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	
Итого за день:	1 619	60,22	55,99	218,81	126,18		