

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ**28.12.2024 суббота**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		424	11,74	17,64	54,66	0,97		
	Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	187	5,59	6,34	26,82	0,35	200/5	183
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед		627	22,80	18,85	91,42	8,66		
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
	Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	180/20	93
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
Полдник		211	3,06	7,77	32,00	88,09		
	Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Ужин		370	9,98	6,66	67,49	0,37		
	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	
	Каша вязкая рисовая (на молоке и воде)	201	4,57	5,68	32,92	0,35	200/5	183
Итого за день:		1 714	50,58	56,92	249,67	98,39		

Стоимость питания 179 руб.

МЕНЮ

28.12.2024 суббота

Халиева А.М.



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		390	10,64	16,60	49,76	0,82		
	Каша вязкая пшениная (на молоке и воде)	163	4,86	5,67	23,24	0,32	180/5	183
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
	Какао с молоком	91	3,33	3,38	11,90	0,50	180	416
Второй завтрак		82	3,00	6,00	4,10	0,30		
	Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед		587	20,97	17,05	87,34	7,81		
	Суп картофельный на к/б	98	2,40	1,94	17,66	6,91	180	83
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	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	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
	Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/30	293
Полдник		197	2,99	7,40	29,64	79,29		
	Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
	Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Ужин		362	9,92	6,64	65,69	0,36		
	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	
	Каша вязкая рисовая (на молоке и воде)	201	4,57	5,68	32,92	0,35	200/5	183
Итого за день:		1 618	47,52	53,69	236,53	88,58		
Стоимость питания 179 руб.								



Кухня
Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ
28.12.2024 суббота

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		257	6,92	5,04	46,00	0,02		
	Каша вязкая пшенная на воде	151	3,83	4,45	23,95		200/5	183
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
Обед		627	22,80	18,85	91,42	8,66		
	Соус сметанный с томатом	24	0,53	1,50	2,11	0,40	30	373
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	179
	Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,52	7,68	180/20	83
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
	Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
Полдник		211	3,06	7,77	32,00	88,09		
	Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
	Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Ужин		335	8,21	4,78	64,63	0,02		
	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	
	Каша вязкая рисовая (на воде)	166	2,80	3,80	30,06		200/5	183
Итого за день:		1 430	40,99	36,44	234,05	96,79		
Стоимость питания 179 руб.								