

МЕНЮ

29.06.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	315	7,83	13,05	41,70	0,83		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Суп молочный с макаронными изделиями	142	5,27	5,47	17,98	0,81	200	100
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	627	23,78	19,50	88,84	36,00		
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Котлеты, биточки, шницели рубленые	125	10,08	7,24	4,86	0,09	70	299
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	
Суп картофельный с горохом	115	4,72	4,07	14,79	3,72	200	87
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	40	0,57	3,07	2,47	10,21	50	14
Полдник	282	13,26	6,77	42,13	1,20		
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин	470	23,26	14,49	61,62	0,24		
Пудинг творожно-манный с повидлом	297	17,72	13,46	26,22	0,22	130	249
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:	1 738	68,52	54,21	244,08	48,27		

МЕНЮ

29.06.2022 среда

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	293	7,24	12,48	38,10	0,67		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Суп молочный с макаронными изделиями	128	4,74	4,92	16,18	0,66	180	100
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	626	22,90	18,72	91,41	33,96		
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	32	0,46	2,46	1,98	8,17	40	14
Картофель отварной	146	3,05	4,17	24,08	21,98	150/5	136
Котлеты, биточки, шницели рубленые	139	9,32	7,07	9,64	0,09	60	299
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	
Суп картофельный с горохом	115	4,72	4,07	14,79	3,72	180	87
Полдник	269	12,26	6,47	40,43	0,97		
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Йогурт	122	9,00	2,70	15,30	0,97	180	
Ужин	462	23,20	14,47	59,82	0,23		
Пудинг творожно-манный с повидлом	297	17,72	13,46	26,22	0,22	130	249
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:	1 694	66,00	52,54	239,56	45,83		