

МЕНЮ

29.07.2022 пятница

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	415	14,77	20,62	42,48	1,53		
Бутерброды с маслом и сыром	148	5,33	10,03	9,16	0,28	45	3
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5	199
Второй завтрак	77	0,90		18,18	4,32		
Сок яблочный	77	0,90		18,18	4,32	180	418
Обед	649	26,12	21,77	87,02	20,23		
Салат из свеклы	34	0,54	2,15	3,15	1,52	40	34
Жаркое по-домашнему	248	14,58	13,01	18,07	9,68	60/110	292
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	82	2,22	5,01	7,00	9,03	180/5	73
Полдник	156	3,88	5,96	21,82	4,32		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из клубники	41	0,13	0,06	10,02	4,32	180	394
Ужин	426	15,65	17,69	51,00	1,24		
Кисель из клюквы	92	0,09		22,83	1,08	180	396
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	198	10,13	16,69	1,87	0,16	110	229
Итого за день:	1 723	61,32	66,04	220,50	31,64		

МЕНЮ

29.07.2022 пятница

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	438	15,64	21,54	45,30	1,68		
Бутерброды с маслом и сыром	148	5,33	10,03	9,16	0,28	45	3
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5	199
Второй завтрак	77	0,90		18,18	4,32		
Сок яблочный	77	0,90		18,18	4,32	180	418
Обед	725	29,00	25,68	94,33	26,18		
Салат из свеклы	43	0,68	2,69	3,94	2,38	50	34
Жаркое по-домашнему	299	17,08	15,84	22,12	12,72	80/140	292
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	91	2,46	5,55	7,76	11,09	205	73
Полдник	156	3,89	5,96	21,83	3,89		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из клубники	41	0,14	0,06	10,03	3,89	180	394
Ужин	381	13,35	13,90	50,57	1,18		
Кисель из клюквы	92	0,09		22,83	1,08	180	396
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	153	7,83	12,90	1,45	0,10	85	229
Итого за день:	1 777	62,77	67,08	230,22	37,25		