

# МЕНЮ

## 29.12.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

| Наименование                                      | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    | <b>455</b>   | <b>13,14</b> | <b>17,41</b> | <b>61,44</b>  | <b>1,04</b>   |         |       |
| Бутерброды с маслом                               | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |               | 30/10   | 1     |
| Молоко кипяченое                                  | 106          | 5,26         | 5,63         | 8,55          | 1,04          | 200     | 419   |
| Каша кукурузная вязкая молочная                   | 213          | 5,43         | 4,23         | 38,27         |               | 200/5/5 | 182   |
| <b>Второй завтрак</b>                             | <b>44</b>    | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>10,00</b>  |         |       |
| Яблоки                                            | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 100     | 386   |
| <b>Обед</b>                                       | <b>705</b>   | <b>27,21</b> | <b>30,81</b> | <b>79,65</b>  | <b>99,50</b>  |         |       |
| Макаронные изделия отварные с маслом              | 162          | 5,27         | 3,45         | 27,46         |               | 150     | 219   |
| Котлеты рубленые из курицы                        | 195          | 13,35        | 13,26        | 5,61          | 0,09          | 70      | 322   |
| 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      |       |
| Икра кабачковая                                   | 55           | 0,94         | 3,96         | 3,89          | 1,40          | 50      | 54    |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной к/б | 84           | 1,71         | 5,41         | 7,23          | 10,01         | 200/5   | 73    |
| <b>Полдник</b>                                    | <b>276</b>   | <b>4,62</b>  | <b>5,90</b>  | <b>51,21</b>  | <b>0,53</b>   |         |       |
| Компот из чернослива                              | 161          | 0,87         |              | 39,41         | 0,53          | 200     | 390   |
| Пряники                                           | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |               | 50      |       |
| <b>Ужин</b>                                       | <b>350</b>   | <b>15,59</b> | <b>17,68</b> | <b>32,04</b>  | <b>0,94</b>   |         |       |
| Чай с лимоном                                     | 20           | 0,16         | 0,04         | 4,70          | 0,78          | 190/5/5 | 412   |
| Хлеб пшеничный                                    | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |               | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                       | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |               | 25      |       |
| Омлет натуральный                                 | 198          | 10,13        | 16,69        | 1,87          | 0,16          | 110     | 229   |
| <b>Итого за день:</b>                             | <b>1 830</b> | <b>60,96</b> | <b>72,20</b> | <b>234,14</b> | <b>112,01</b> |         |       |

# МЕНЮ

## 29.12.2022 четверг

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

| Наименование                                      | Энерг. цен.  | Б            | Ж            | У             | С             | Вес (г) | № рец |
|---------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>                                    | <b>489</b>   | <b>14,55</b> | <b>20,28</b> | <b>62,13</b>  | <b>1,69</b>   |         |       |
| Бутерброды с маслом                               | 136          | 2,45         | 7,55         | 14,62         |               | 30/10   | 1     |
| Молоко кипяченое                                  | 95           | 4,74         | 5,07         | 7,70          | 0,94          | 180     | 419   |
| Каша кукурузная вязкая молочная                   | 258          | 7,36         | 7,66         | 39,81         | 0,75          | 180/5/5 | 182   |
| <b>Второй завтрак</b>                             | <b>44</b>    | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>10,00</b>  |         |       |
| Яблоки                                            | 44           | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 100     | 386   |
| <b>Обед</b>                                       | <b>606</b>   | <b>22,48</b> | <b>24,07</b> | <b>74,79</b>  | <b>89,43</b>  |         |       |
| Макаронные изделия отварные с маслом              | 162          | 5,27         | 3,45         | 27,46         |               | 150     | 219   |
| Котлеты рубленые из курицы                        | 129          | 9,05         | 8,21         | 4,60          | 0,08          | 60      | 322   |
| 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      |       |
| Икра кабачковая                                   | 44           | 0,75         | 3,17         | 3,11          | 1,12          | 40      | 54    |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной к/б | 76           | 1,54         | 4,88         | 6,52          | 9,03          | 180/5   | 73    |
| <b>Полдник</b>                                    | <b>260</b>   | <b>4,53</b>  | <b>5,90</b>  | <b>47,27</b>  | <b>0,43</b>   |         |       |
| Компот из чернослива                              | 145          | 0,78         |              | 35,47         | 0,43          | 180     | 390   |
| Пряники                                           | 115          | 3,75         | 5,90         | 11,80         |               | 50      |       |
| <b>Ужин</b>                                       | <b>359</b>   | <b>15,51</b> | <b>17,65</b> | <b>34,58</b>  | <b>0,76</b>   |         |       |
| Чай с лимоном                                     | 29           | 0,08         | 0,01         | 7,24          | 0,60          | 180     | 412   |
| Хлеб пшеничный                                    | 45           | 2,00         | 0,35         | 8,42          |               | 25      |       |
| Хлеб ржаной                                       | 87           | 3,30         | 0,60         | 17,05         |               | 25      |       |
| Омлет натуральный                                 | 198          | 10,13        | 16,69        | 1,87          | 0,16          | 110     | 229   |
| <b>Итого за день:</b>                             | <b>1 758</b> | <b>57,47</b> | <b>68,30</b> | <b>228,57</b> | <b>102,31</b> |         |       |