

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

30.01.2025 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак		467	15,92	22,88	49,41	2,00	450
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10
	Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200
	Каша "Геркулес" жидкая на молоке	225	8,21	9,70	26,24	0,96	200/5/5
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00	100
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100
Обед		521	18,15	15,32	77,48	18,52	700
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200
	Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200
Полдник		299	8,98	15,75	30,31	0,60	250
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50
	Ряженка	165	6,00	12,00	8,20	0,60	200
Ужин		526	21,04	9,00	90,24	9,91	470
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25
	Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150
Итого за день:		1 860	64,49	62,95	258,74	33,03	

Стоимость питания 179 руб.

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**30.01.2025 четверг**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		233	6,43	5,08	40,37	0,98		
	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	
	Каша "Геркулес" (аллергик)	127	3,34	4,49	18,32	0,96	200/5/5	199
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		521	18,15	15,32	77,48	18,52		
	Птица, тушенная с овощами	182	10,38	7,51	18,16	8,03	40/160	319
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
	Винегрет овощной с луком репчатым	48	0,69	3,08	4,33	5,13	50	46
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	90	1,72	3,78	12,35	5,36	200	82
Полдник		171	3,09	3,78	31,21	0,02		
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин		522	20,91	8,95	89,41	9,91		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	94	11,81	3,32	4,25	0,61	70/3	271
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Лимонный напиток	117	0,47	0,05	28,75	8,40	200	392
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день:		1 494	48,98	33,13	249,77	31,43		
Стоимость питания 179 руб.								

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

30.01.2025 четверг



Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		414	13,95	20,37	43,84	1,72		
	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 "Геркулес" жидкая на молоке	183	6,76	7,75	21,52	0,78	170/5/5	199
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед		536	23,36	18,02	70,08	13,94		
	Винегрет овощной с луком репчатым	34	0,51	2,17	3,16	1,64	40	46
	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	81	1,54	3,41	11,11	4,82	180	82
	Птица, тушенная с овощами	227	15,96	11,49	14,89	7,48	20/160	319
	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	
Полдник		282	8,38	14,55	29,49	0,97		
	Ряженка	148	5,40	10,80	7,38	0,97	180	420
	Крендель сахарный	134	2,98	3,75	22,11		50	443
Ужин		498	17,21	8,67	87,50	8,86		
	Лимонный напиток	106	0,42	0,04	25,88	7,56	180	392
	Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	77	8,03	3,00	4,38	0,40	60	271
	Рис отварной с овощами	179	3,33	4,63	30,94	0,90	150	334
Итого за день: Стоимость питания 179 руб.		1 777	63,30	61,61	242,21	27,49		