



Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ

30.03.2023 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	489	14,55	20,28	62,13	1,69		
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
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	604	24,75	15,23	92,08	11,93		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Котлеты рубленые из курицы (филе)	111	11,66	2,75	9,98	0,10	60	322
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
Икра кабачковая	44	0,75	3,17	3,11	1,12	40	54
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной к/б	74	1,50	4,75	6,34	8,55	180	73
Полдник	260	4,53	5,90	47,27	0,43		
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	363	16,62	8,11	55,82	11,30		
Пюре картофельное	133	3,05	4,51	20,03	10,38	150	339
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	
Фрикадельки рыбные	69	8,19	2,64	3,08	0,32	60	279
Итого за день:	1 760	60,85	49,92	267,10	35,35		

МЕНЮ

30.03.2023 четверг

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	527	15,84	21,65	67,17	1,96		
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	285	8,13	8,47	44,00	0,92	210	182
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	674	29,16	17,84	99,42	13,95		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Котлеты рубленые из курицы (филе)	151	15,64	3,89	13,46	0,14	80	322
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
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
Полдник	276	4,62	5,90	51,21	0,53		
Компот из чернослива	161	0,87		39,41	0,53	200	390
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	377	19,41	9,01	54,32	11,59		
Пюре картофельное	133	3,05	4,51	20,03	10,38	150	339
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	
Фрикадельки рыбные	92	10,90	3,51	4,12	0,43	80	279
Итого за день:	1 898	69,43	54,80	281,92	38,03		

МЕНЮ**30.03.2023 четверг**

Каримова Ирина

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	373	6,50	11,54	60,88	0,85		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Каша кукурузная на воде (аллергик)	200	3,94	3,96	37,16	0,83	200/5/5	182
Второй завтрак	44	0,40	0,40	9,80	10,00		
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Обед	674	29,16	17,84	99,42	13,95		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Котлеты рубленые из курицы (филе)	151	15,64	3,89	13,46	0,14	80	322
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
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
Полдник	276	4,61	5,90	51,22	0,48		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Компот из чернослива	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Ужин	377	19,41	9,01	54,32	11,59		
Пюре картофельное	133	3,05	4,51	20,03	10,38	150	339
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	
Фрикадельки рыбные	92	10,90	3,51	4,12	0,43	80	279
Итого за день:	1 744	60,08	44,69	275,64	36,87		