

МЕНЮ

30.05.2022 понедельник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	504	14,38	19,75	67,21	1,54		
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Каша ячневая вязкая молочная	261	8,38	8,44	37,97	0,92	210	182
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	704	27,71	26,32	88,97	11,02		
Салат из горошка зеленого консервированного	41	1,47	2,60	3,09	5,94	50	10
Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70	322
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Сметана	8	0,11	0,80	0,13		4	
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
Свекольник с картофелем на к/б	83	1,47	4,51	9,21	4,99	200	69
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Полдник	221	9,01	11,53	20,35	1,04		
Молоко кипяченое	106	5,26	5,63	8,55	1,04	200	419
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	488	21,59	7,92	82,41	1,77		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Фрикадельки рыбные	92	10,92	3,52	4,11	0,57	80	279
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из клюквы	102	0,10		25,37	1,20	200	396
Итого за день:	1 963	73,09	65,53	270,23	17,37		