



МЕНЮ
31.01.2023 вторник
Кухня

Категория: Дети 3-7 (аллергики)
Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	352	6,89	11,40	55,62	0,87		
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 вязкая манная на воде (аллергик)	179	4,33	3,82	31,90	0,85	200/5/5	182
Обед	664	25,53	22,66	89,65	10,48		
Салат из картофеля с солеными огурцами	39	0,65	2,29	3,93	3,00	50	23
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	333	17,11	16,87	28,27	1,74	200	321
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Полдник	224	3,90	7,55	35,12	88,00		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Булочка домашняя	147	3,26	3,77	25,13		50	452
Ужин	314	11,67	8,69	47,44	45,58		
Капуста тушеная(Бигус)	141	6,13	7,66	12,04	45,56	200	143
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 554	47,99	50,30	227,84	144,93		

МЕНЮ
31.01.2023 вторник
Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет
Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	548	18,86	24,45	63,34	1,98		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Каша вязкая манная молочная	266	8,64	8,44	38,92	0,94	210	182
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	664	25,53	22,66	89,65	10,48		
Салат из картофеля с солеными огурцами	39	0,65	2,29	3,93	3,00	50	23
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	333	17,11	16,87	28,27	1,74	200	321
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	390
Суп картофельный с мучными клецками	70	2,17	2,38	10,08	3,34	200	91
Полдник	211	5,92	6,04	32,99	88,07		
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Ужин	314	11,67	8,69	47,44	45,58		
Капуста тушеная(Бигус)	141	6,13	7,66	12,04	45,56	200	143
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 820	64,98	67,84	237,52	146,41		

МЕНЮ

31.01.2023 вторник

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	511	17,79	23,38	57,41	1,77		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180	416
Каша вязкая манная молочная	241	7,82	7,64	35,21	0,77	180/5/5	182
Второй завтрак	82	3,00	6,00	4,10	0,30		
Ряженка	82	3,00	6,00	4,10	0,30	100	420
Обед	557	20,88	17,72	78,60	8,07		
Салат из картофеля с солеными огурцами	31	0,52	1,83	3,14	1,92	40	23
Суп картофельный с мучными клецками	63	1,96	2,13	9,07	3,01	180	91
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
Плов с мясом	250	12,83	12,65	21,20	0,98	40/110	321
Полдник	197	5,85	5,67	30,63	79,27		
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Ужин	292	11,00	7,90	44,44	36,91		
Капуста тушеная(Бигус)	127	5,52	6,89	10,84	36,90	160/20	143
Чай с сахаром	29	0,05	0,01	7,30	0,01	180	411
Хлеб пшеничный	49	2,13	0,40	9,25		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Итого за день:	1 639	58,52	60,67	215,18	126,32		