

МЕНЮ

31.05.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети от 1 до 3 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	478	16,60	21,15	55,37	1,63		
Бутерброды с маслом и сыром	148	5,33	10,03	9,16	0,28	45	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	56	2,80	3,20	4,10	0,70		
Кефир	56	2,80	3,20	4,10	0,70	100	420
Обед	548	16,93	10,57	96,20	6,19		
Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	40	12
Суп картофельный с мучными клецками	63	1,96	2,13	9,07	3,01	180	91
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180	390
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Плов с мясом	162	8,07	4,94	21,22	0,96	40/110	321
Полдник	215	5,55	2,42	42,72	2,23		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Компот из вишни	81	0,27	0,16	19,72	2,16	180	390
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:	1 589	52,88	45,24	242,83	47,66		

МЕНЮ

31.05.2022 вторник

Кухня

Категория: Дети от 3 до 7 лет

Диета: Без диет

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	515	17,68	22,23	61,30	1,84		
Бутерброды с маслом и сыром	148	5,33	10,03	9,16	0,28	45	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	56	2,80	3,20	4,10	0,70		
Кефир	56	2,80	3,20	4,10	0,70	100	420
Обед	637	19,62	13,42	109,10	9,02		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Суп картофельный с мучными клецками	70	1,68	2,69	9,71	4,60	200/20	91
Плов с мясом	216	10,76	6,59	28,29	1,71	200	321
Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
Компот из чернослива	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Полдник	224	5,58	2,44	44,91	2,74		
Булочка "Творожная"	134	5,28	2,26	23,00	0,07	50	470
Компот из вишни	90	0,30	0,18	21,91	2,67	200	390
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:	1 747	57,35	49,97	266,86	59,87		