

Заведующий

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

31.05.2024 пятница



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	561	27,64	28,06	49,34	1,24		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Пудинг из творога (запеченный)	273	17,57	12,04	23,52	0,20	170	249
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	527	14,41	13,26	87,27	36,67		
Салат из свежих помидоров и огурцов	36	0,48	3,07	1,54	9,55	50	15
Суп картофельный с крупой рисовой	73	1,58	2,19	11,66	6,60	200	86
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70	354
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Полдник	135	3,91	5,94	16,50	0,78		
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5	412
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	552	18,90	25,18	62,27	20,56		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Омлет натуральный	234	11,97	19,72	2,21	0,19	130	229
Салат из кукурузы (консервированной)	81	1,43	4,47	8,69	4,37	70	12
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Итого за день:	1 822	65,26	72,44	226,69	61,25		
Стоимость питания 179 руб.							

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	463	22,82	23,35	40,24	1,05		
Бутерброды с маслом и сыром	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Пудинг из творога (запеченный)	198	13,62	8,25	17,24	0,16	150	249
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180	414
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	507	14,30	12,50	84,13	33,16		
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,39	2,46	1,49	6,70	40	15
Капуста тушеная с мясом	130	3,69	6,45	14,38	20,52	130/70	354
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	394
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Суп картофельный с крупой рисовой	66	1,57	2,04	10,29	5,94	180	86
Полдник	144	3,83	5,91	19,04	0,60		
Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	180	412
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин	518	18,47	23,90	57,20	16,82		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180	396
Омлет натуральный	234	11,97	19,72	2,21	0,19	130	229
Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50	12
Итого за день:	1 779	59,82	65,66	211,91	53,63		
Стоимость питания 179 руб.							