

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

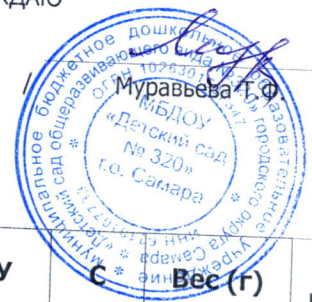
31.07.2023 понедельник



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак							
Бутерброды с маслом	431	10,39	15,51	62,43	0,62		
Кофейный напиток с молоком	136	2,45	7,55	14,62		30/10	1
Каша ячневая вязкая молочная	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
	188	4,39	4,20	33,19		200/5/5	182
Второй завтрак							
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00		
	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед							
	728	28,38	27,52	91,90	10,95		
Салат из горошка зеленого консервированного	41	1,48	2,60	3,09	5,94	50	10
Котлеты рубленные 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	20	0,28	2,00	0,32	0,03	10	
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
Свекольник с картофелем на к/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200	69
Полдник							
	250	13,75	8,90	28,80	1,20		
Печенье промышленное	115	3,75	5,90	11,80		50	
Йогурт	135	10,00	3,00	17,00	1,20	200	
Ужин							
	494	21,63	8,00	83,60	1,63		
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	
Фрикадельки рыбные	92	10,90	3,51	4,12	0,43	80	279
Кисель из вишни	108	0,16	0,09	26,55	1,20	200	396
Итого за день:	1 950	74,55	59,93	278,03	16,40		

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**31.07.2023 понедельник**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	370	11,34	9,46	59,89	1,74		
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Каша ячневая вязкая(гарнир)	218	5,79	5,35	36,85	1,12	210	182
Кофейный напиток на воде (аллергик)	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	728	28,38	27,52	91,90	10,95		
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	20	0,28	2,00	0,32	0,03	10	
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
Компот из кураги	82	0,56		19,91	0,40	200	394
Свекольник с картофелем на к/б	83	1,46	4,51	9,21	4,49	200	69
Полдник	71	2,61	0,78	13,35	0,10		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Йогурт	34	2,50	0,75	4,25	0,07	50	
Ужин	494	21,63	8,00	83,60	1,63		
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	
Фрикадельки рыбные	92	10,90	3,51	4,12	0,43	80	279
Кисель из вишни	108	0,16	0,09	26,55	1,20	200	396
Итого за день:	1 710	64,35	45,76	260,04	16,41		