

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ
18.03.2024 понедельник

Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес блюда (г)	Цена (РУБ)
ЗАВТРАК	391	10,04	15,75	52,27	0,62	451	
Каша вязкая пшеничная на воде	151	3,83	4,45	23,95		205	
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		40	
Какао (аллергик) без сахара	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	
Хлебцы кукурузные	3	0,06		0,48		6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	
ОБЕД	651	26,03	19,73	92,37	22,37	710	
Куры отварные	146	13,56	10,20			60	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130	
Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	200	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	
Соус томатный	22	0,35	1,26	2,41	0,71	30	
Салат из белокочанной капусты (с зеленым луком)	34	0,56	2,03	3,46	13,98	40	
ПОЛДНИК	92	0,40	0,00	22,48	0,00	206	
Компот из изюма	89	0,34		22,00		200	
Хлебцы кукурузные	3	0,06		0,48		6	
УЖИН	310	9,42	8,41	49,15	33,52	450	
Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	200	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Капуста тушеная	158	3,96	7,42	18,98	32,74	200	
Итого за день	1 488	46,29	44,29	226,07	66,51		179,00