

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНИЮ

26.03.2024 вторник

Без диет

Наименование	ККал	Б	Ж	У	С	Вес блюда (г)	Цена (РУБ)
<b>ЗАВТРАК</b>	419	10,39	15,30	59,93	0,62	446	
Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		40	
Какао (аллергик)	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	
Каша ячневая вязкая на воде (аллергик)	179	4,18	4,00	31,61		200	
Хлебцы кукурузные	3	0,06		0,48		6	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	46	0,11	0,03	11,35	1,94	100	
Напиток из клюквы без сахара	46	0,11	0,03	11,35	1,94	100	
<b>ОБЕД</b>	498	10,97	9,82	91,23	26,23	690	
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	31	0,62	1,63	3,37	14,40	40	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	163	3,30	3,13	30,29	1,20	200	
Борщ со свежей капустой и картофелем (без ТП)	82	1,45	3,93	10,19	8,23	200	
Компот из вишни без сахара	90	0,30	0,18	21,91	2,40	200	
<b>ПОЛДНИК</b>	80	0,70	3,78	10,47	88,00	206	
Напиток из плодов шиповника без сахара	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	
Хлебцы кукурузные	3	0,06		0,48		6	
<b>УЖИН</b>	410	20,39	12,95	52,93	22,01	480	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Чай без сахара	37	0,11	0,03	9,10	0,02	200	
Соус томатный	22	0,35	1,26	2,41	0,71	30	
Капуста тушеная	103	2,57	4,82	12,34	21,28	130	
Фрикадельки рыбные (горбуша)	116	12,06	5,89	3,61		70	
<b>Итого за день</b>	<b>1 453</b>	<b>42,56</b>	<b>41,88</b>	<b>225,91</b>	<b>138,80</b>		<b>179,00</b>