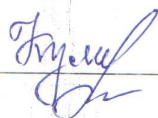


МЕНЮ
20 марта 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная «Дружба»	200	4,9	4,7	20,6	160,4	2008/190
2	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	0,3	9,7	94	2014/1
3	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	1,4	21,9	117,1	2011/390
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>427</i>	<i>8,5</i>	<i>6,4</i>	<i>52,2</i>	<i>371,5</i>	
1	Сок фруктовый	150			12	50	2008/442
	<i>Итого за 2-ой завтрак</i>	<i>150</i>			<i>12</i>	<i>50</i>	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с чесноком и растит. маслом	60	0,8	4,2	3,4	63	2009/167
2	Рассольник «Ленинградский»	180	1,5	2,1	9,1	74,8	2008/91
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	2	4	12,2	153,9	2008/323
4	Тефтели (2-й вариант)	70/30	15,4	16	38,7	122,7	2008/284
5	Компот из смеси сухофруктов	180			21	83,6	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	<i>Итого за обед</i>	<i>700</i>	<i>22,8</i>	<i>26,9</i>	<i>100,2</i>	<i>580,7</i>	
ПОЛДНИК							
1	Йогурт фруктовый 2,5% питьевой	200	6	4,9	7,4	149	2008
2	Булочка обыкновенная «Плюшка»	50	3,6	2,1	16,6	141	2008/464
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	<i>9,6</i>	<i>7</i>	<i>24</i>	<i>290</i>	
УЖИН							
1	Рагу из овощей	200	8,3	15,2	17,6	221,9	2012/141
2	Кисель из концентрата плодово - ягодного	180			25,4	101,5	2008/411
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4							
	<i>Итого за ужин</i>	<i>420</i>	<i>11,3</i>	<i>15,5</i>	<i>65,2</i>	<i>417,4</i>	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		52,2	55,8	251,4	1709,6	

Калькулятор



Куликова М.С.

МЕНЮ
20 марта 2023г
Ясли 1 – 3 года

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная «Дружба»	130	3,2	3,1	13,4	102,3	2008/190
2	Бугерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
3	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,6	1,2	18,3	97,5	2011/390
	Итого за завтрак	315	6,0	4,5	38,9	269,8	
1	Сок фруктовый	100			8,0	33,0	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			8,0	33,0	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с чесноком и растит маслом (измельченный)	30	2,0	2,1	1,7	31,5	2009/167
2	Рассольник «Ленинградский» (поре)	150	4,5	3,8	7,6	52,3	2008/91
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,6	3,3	10,2	108,3	2008/323
4	Тефтели (2-й вариант)	50/30	9,3	12,8	14,6	98,2	2008/284
5	Компот из смеси сухофруктов	150			17,5	69,7	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
	Итого за обед	550	19,8	22,5	64,2	426,2	
ПОЛДНИК							
1	Йогурт фруктовый 2,5% питьевой	150	4,5	3,7	5,6	111,8	2008
2	Булочка обыкновенная «Плюшка»	50	3,6	2,1	16,6	141	2008/464
	Итого за полдник	200	8,1	5,8	22,2	252,8	
УЖИН							
1	Рагу из овощей	150	6,1	13,4	19,2	166,4	2012/137
2	Кисель из концентрата плодово - ягодного	150			21,2	84,6	2008/411
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
4							
	Итого за ужин	430	8,4	13,6	55,2	321,5	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		42,3	46,4	188,5	1303,3	

Калькулятор  Куликова М.С.