


МЕНЮ
27 марта 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,8	5,5	31,3	198,9	2008/184
2	Чай с сахаром	180	0,2		8,4	1,4	2012/392
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/5	4,7	8	7,2	119,9	2012
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>435</i>	<i>12,7</i>	<i>13,5</i>	<i>46,9</i>	<i>320,2</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 свеклы отварной с огурцом соленым	60	1	4,2	5,6	63	2008/48
2	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,6	6,5	65	2012/67
3	Пюре из гороха	130	3,8	3,2	32,2	174,2	2008/179
4	Птица, тушенная в соусе с овощами	70/50	17,9	18,2	8,6	204	2008/302
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
6	Компот из ягод смородины	180			19,6	81,5	2008/401
	<i>Итого за обед</i>	<i>720</i>	<i>27,1</i>	<i>29,8</i>	<i>88,3</i>	<i>670,4</i>	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	200	3,3	3,6	5,2	67	2008/434
2	Вафли	50	4,2	5,1	35,3	202	2008
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	<i>7,5</i>	<i>8,7</i>	<i>40,5</i>	<i>269</i>	
УЖИН							
1	Рис припущенный	130	2,3	3,6	21,3	127,1	2012/326
2	Оладьи из печени	50	9,3	9,4	4	146,6	2008/290
3	Соус томатный	30	0,4	2,9	3,7	42,9	2008/364
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
5	Компот из св. яблок	180	0,2	0,2	14,1	60,7	2008/394
6							
	<i>Итого за ужин</i>	<i>600</i>	<i>15,6</i>	<i>16,2</i>	<i>71,7</i>	<i>505,5</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<i>62,9</i>	<i>68,2</i>	<i>259,4</i>	<i>1815,1</i>	

Калькулятор



Куликова М.С

МЕНЮ
27 марта 2023г
Ясли 1 – 3 года

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная вязкая	150	4,8	3,6	18,3	219,3	2008/184
2	Чай с сахаром	150			0,2	1,2	2012/392
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2012
	Итого за завтрак	345	8,5	9,9	24,3	315,2	
1	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			8,0	33,0	
ОБЕД							
1	Салат из свеклы отварной с огурцом соленым (измельченный)	30	0,5	2,1	2,8	31,5	2009/167
2	Щи из свежей капусты с картофелем (пюре)	150	5,0	3,0	5,4	54,1	2012/67
3	Каша пшеничная полтавская	100	4,4	3,6	25,6	152,4	2008/181
4	Суфле из курицы с соусом	50/30	4,7	8,0	15,7	114,5	2008/310
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
6	Компот из ягод смородины	150			16,3	67,9	2008/401
	Итого за обед	570	15,3	16,3	70,1	432,4	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Вафли	30	2,5	3,1	21,1	121,2	2008
	Итого за полдник	180	4,8	5,5	24,6	166,2	
УЖИН							
1	Рис припущенный	100	1,8	2,8	16,4	97,8	2012/316
2	Суфле из печени	50	9,3	9,4	15,5	156,6	2008/290
3	Соус томатный	20	0,4	2,9	3,7	42,9	2008/364
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
5	Компот из св. яблок	150	0,1	0,1	11,8	50,6	2008/411
6							к/к
	Итого за ужин	460	14,3	15,3	59,6	446,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,9	47	256,7	1393,7	

Калькулятор



Куликова М.С