

МЕНЮ

28 марта 2023г
Сад 3 - 7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная рисовая	200	5,1	4,5	29	166,9	2008/184
2	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
3	Какао с молоком сгущенным	180	2,6	0,5	25,9	118,3	2011/389
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>427</i>	<i>9,3</i>	<i>10,5</i>	<i>64,6</i>	<i>426,9</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 моркови с кукурузой	60	1	2,7	4	45,5	2011/28
2	Суп картофельный с морской капустой «Сахалинский»	180	2,6	7,4	12,2	126,5	2012/78
3	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	31,1	125,3	2012/204
4	Гуляш	70/50	12,9	20,8	3,8	180,5	2008/259
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
6	Компот из сухофруктов	180			21	83,6	2008/402
	<i>Итого за обед</i>	<i>700</i>	<i>24,5</i>	<i>32,1</i>	<i>86,5</i>	<i>642</i>	
ПОЛДНИК							
1	Напиток кисло молочный «Снежок» 2,5%	200	5	3,9	7,4	185	2008
2	Булочка «Творожная»	60	5,2	3	20,7	131,5	2008/479
	<i>Итого за полдник</i>	<i>260</i>	<i>10,2</i>	<i>6,9</i>	<i>28,1</i>	<i>316,5</i>	
УЖИН							
1	Жаркое по домашнему (птица)	180	6,8	10,7	14	122,2	2008/258
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Кисель из плодово ягодного концентрата	180			25,4	101,5	2008/411
4	Конфета желейка	45	1,2		16,3	50	2008
	<i>Итого за ужин</i>	<i>445</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>75,4</i>	<i>367,7</i>	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			<i>55,0</i>	<i>60,5</i>	<i>266,6</i>	<i>1803,1</i>	

Калькулятор



Куликова М.С.

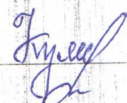
МЕНЮ

28 марта 2023г

Ясли 1 – 3 года

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная рисовая	150	3,8	3,9	10	125,0	2008/184
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
3	Какао с молоком сгущенным	150	2,1	0,4	21,6	98,6	2011/389
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>315</i>	<i>7,1</i>	<i>4,5</i>	<i>38,8</i>	<i>293,6</i>	
1	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	<i>Итого за 2-ой завтрак</i>	<i>100</i>			<i>8,0</i>	<i>33,0</i>	
ОБЕД							
1	Салат из отварной моркови с кукурузой (измельченный)	30	0,5	1,3	2,0	22,8	2008
2	Суп картофельный с морской капустой «Сахалинский» (шоре)	150	2,2	6,2	5,2	84,2	2012/78
3	Макаронные изделия отварные (вермишель)	80	2,7	2,7	16,1	96,4	2012/204
4	Суфле мясное	50/30	11,2	10,6	18,5	142,7	2008/259
5	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
6	Компот из сухофруктов	150			17,5	69,7	2008/402
	<i>Итого за обед</i>	<i>530</i>	<i>19</i>	<i>21,3</i>	<i>70,7</i>	<i>480,2</i>	
ПОЛДНИК							
1	Напиток кисло молочный «Снежок» 2,5%	150	3,8	2,9	5,6	138,8	2008
2	Булочка «Творожная»	60	5,2	3	20,7	131,5	2008/479
	<i>Итого за полдник</i>	<i>210</i>	<i>9</i>	<i>5,9</i>	<i>26,3</i>	<i>270,3</i>	
УЖИН							
1	Жаркое по домашнему (птица)	150	5,6	13,4	11,5	117,9	2008/258
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
3	Кисель из плодово ягодного концентрата	150			21,2	84,6	2008/411
4	Конфета желейная	45	1,2		16,3	50	2008
	<i>Итого за ужин</i>	<i>410</i>	<i>9,1</i>	<i>13,6</i>	<i>63,8</i>	<i>323,0</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,2	45,3	207,6	1400,1	

Калькулятор



Куликова М.С.