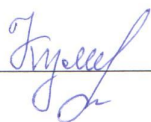


**МЕНЮ**  
**30 марта 2023г**  
**Ясли 1 – 3 года**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Омлет с кашей пшениной с маслом сливочным	150	4,9	7,7	4,7	86,1	2011/190
2	Бутерброды с маслом	30/5	1,2	4,1	7,2	70	2014/1
3	Чай с сахаром и лимоном	150/5			12,8	30,3	2014/268
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>6,1</b>	<b>11,8</b>	<b>24,7</b>	<b>186,4</b>	
1	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>			<b>8,0</b>	<b>33,0</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Помидор (томат) соленый	30	0,4		0,8	5,0	2008
2	Суп картофельный с клецками (пюре)	150	2,7	3,3	15,1	109,7	2008/85
3	Плов с мясом	130	11,0	10,1	29,1	186,0	2008/265
4	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
5	Компот из ягод смородины	150			16,3	67,9	2008/401
	<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>16,5</b>	<b>13,9</b>	<b>73,9</b>	<b>438,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Печенье	30	1,5	3,8	21,9	111	2008
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>6,2</b>	<b>25,4</b>	<b>156</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Запеканка картофельная с мясом	150	12,4	15,2	33,4	355,4	2008/299
2	Помидор свежий порционно	30	0,3		1,1	7,2	2008
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
4	Компот из св яблок	150	0,1	0,1	11,8	50,6	2008/
5	Фрукт ГРУША	230	0,4		9,9	102,2	2008
	<b>Итого за ужин</b>	<b>440</b>	<b>15,9</b>	<b>15,4</b>	<b>71</b>	<b>585,9</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,3</b>	<b>47,3</b>	<b>203,0</b>	<b>1399,5</b>	

Калькулятор

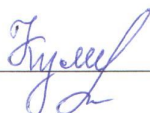


Куликова М.С.

**МЕНЮ**  
**30 марта 2023г**  
**Сад 3 - 7 лет**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Омлет с кашей пшеничной с маслом сливочным	180/5	6,1	8,8	7,2	132,4	2011/190
2	Бутерброды с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
3	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1		15,3	36,2	2014/268
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>417</b>	<b>7,8</b>	<b>14,3</b>	<b>32,2</b>	<b>310,3</b>	
1	Сок фруктовый	150			12	50	2008/442
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>			<b>12</b>	<b>50</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Помидор (томат) соленый	30	0,4		0,8	5	2008
2	Суп картофельный с клецками	180	3,2	3,9	18,1	131,6	2012/85
3	Плов с мясом	180	13,9	12,5	31,4	267,5	2008/265
4	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
5	Компот из ягод смородины	180			19,6	81,5	2008/401
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>20,6</b>	<b>17</b>	<b>85,7</b>	<b>568,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	60	2008/434
2	Печенье	50	2,5	3	36,5	185	2008
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>41,2</b>	<b>245</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Запеканка картофельная с мясом	200	16	16,8	31,4	323,7	2008/299
2	Помидор свежий порционно	50	0,6	0,1	1,9	12	2008
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4	Компот из св. ягод	180	0,2	0,2	14,1	60,7	2008/394
5	Фрукт - ГРУША	230	0,4		9,9	102,2	2008
	<b>Итого за ужин</b>	<b>700</b>	<b>20,6</b>	<b>17,2</b>	<b>85,9</b>	<b>626,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>54,5</b>	<b>69</b>	<b>257,0</b>	<b>1800,4</b>	

Калькулятор



Куликова М.С.