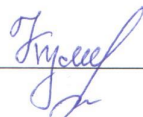


МЕНЮ
31 марта 2023г
Сад 3 - 7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша молочная манная вязкая	200	3,4	9,6	41,6	207,9	2008/184
2	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/7	4,7	8	7,2	119,9	2014/1
3	Напиток кофейный с молоком цел	180	2,1	0,1	19,8	90,6	2008/432
	Итого за завтрак	437	10,2	17,7	68,6	418,4	
1	Сок фруктовый	150			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			12	50	
	ОБЕД						
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,1	3	4,4	54,3	2012
2	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,5	2,2	12	95,2	2012/87
3	Макаронные изделия отварные	130	3,6	3,5	20,9	125,3	2012/205
4	Шницель натуральный рубленый	70	12,3	14,1	9,7	148,3	2008/271
5	Соус томатный	30	0,4	2,9	3,7	42,9	2008/364
6	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
7	Компот из кураги	180			16,3	67,9	2008/401
	Итого за обед	700	27	26,3	86,1	616,6	
	ПОЛДНИК						
1	Ряженка 2,5%	200	0,9	3,9	7,4	85,1	2008/434
2	Булочка с повидлом «Ватрушка»	50	2,7	1	11,1	103	2012/453
	Итого за полдник	250	3,6	4,9	18,5	188,1	
	УЖИН						
1	Тефтели из мясо и рисом «Ежики»	70/30	8,3	5,6	18	269	2011/267
2	Картофель отварной	150	2,9	5,9	11,9	160	2012/125
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4	Кисель из плодово- ягодного концентрата	180			25,4	101,5	2008/411
	Итого за ужин	470	14,2	11,8	75	624,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55	60,7	260,2	1897,6	

Калькулятор



Куликова М.С.

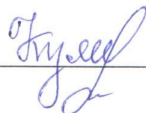
МЕНЮ

31 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 манная вязкая	150	2,2	6,2	27	135,1	2008/184
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2014/1
3	Напиток кофейный с молоком цел	150	1,8		16,5	75,5	2008/432
	Итого за завтрак	315	7,7	12,5	49,3	305,3	
1	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			8,0	33,0	
ОБЕД							
1	Салат из картофеля с зеленым горошком (измельченный)	30	5,5	1,5	2,2	27,2	2012
2	Суп картофельный с рыбными консервами (пюре)	150	5,4	1,8	7,5	79,3	2012/87
3	Макаронные изделия отварные	100	2,7	2,7	16,1	96,4	2012/205
4	Шницель натуральный рубленный	50	6,0	12,1	6,9	97,7	2008/271
5	Соус томатный	30	0,2	1,9	2,5	28,6	2008/364
6	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
7	Компот из кураги	150			16,3	67,9	2008/401
	Итого за обед	550	22,2	20,5	65,3	465,1	
ПОЛДНИК							
1	Ряженка 2,5%	150	0,7	2,9	5,5	63,8	2008
2	Булочка с повидлом «Ватрушка»	50	2,7	1,0	11,1	103	2012/453
	Итого за полдник	200	3,4	3,9	16,6	166,8	
УЖИН							
1	Тефтели из мясо и рисом «Ежики»	60/30	5,0	6,8	5,4	230,5	2011/267
2	Картофель отварной	100	1,9	4,9	6,6	105,6	2012/125
3	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
4	Кисель из плодово- ягодного концентрата	150			21,2	84,6	2008/411
	Итого за ужин	380	9,2	11,9	62,4	420,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,5	48,8	201,6	1390,9	

Калькулятор



Куликова М.С