

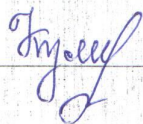
МЕНЮ

22 марта 2023г

Ясли 1 – 3 года

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
ЗАВТРАК							
1	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущённым	150/5	8,1	3,6	20,3	150,5	2012/235
2	Какао с молоком цельным	150	2,1	0,4	21,5	98,6	2008/433
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	18,3	97,5	2014/1
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>320</i>	<i>11,4</i>	<i>4,2</i>	<i>60,1</i>	<i>346,6</i>	
1	Сок фруктовый	100			8,0	33,0	2008/442
	<i>Итого за 2-ой завтрак</i>	<i>100</i>			<i>8,0</i>	<i>33,0</i>	
ОБЕД							
1	Суп картофельный «Кудрявый» (пюре)	150	3,4	8,5	9,3	35,5	2008/93
2	Каша пшеничная полтавская	100	2,7	2,7	16,1	127,7	2008/331
3	Суфле мясное	50/50	11,5	15,4	16,4	198	2008/259
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
	<i>Итого за обед</i>	<i>540</i>	<i>20,0</i>	<i>27,1</i>	<i>70,7</i>	<i>495,3</i>	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Печенье	30	2,5	3,1	21,1	121,2	2008
	<i>Итого за полдник</i>	<i>180</i>	<i>4,8</i>	<i>5,5</i>	<i>24,6</i>	<i>166,2</i>	
УЖИН							
1	Азу	150	5,6	6,3	10,4	186,6	2008/260
2	Компот из св. яблок	150	0,1	0,1	11,8	50,6	2008/394
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
	<i>Итого за ужин</i>	<i>430</i>	<i>7,9</i>	<i>6,5</i>	<i>37</i>	<i>307,7</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<i>44,4</i>	<i>46,4</i>	<i>200,4</i>	<i>1348,8</i>	

Калькулятор



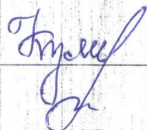
Куликова М.С.

МЕНЮ

22 марта 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
ЗАВТРАК							
1	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущённым	180/10	11,1	5	29,9	184,5	2012/235
2	Какао с молоком цельным	180	2,6	0,5	25,9	118,3	2008/433
3	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>417</i>	<i>15,3</i>	<i>11</i>	<i>65,5</i>	<i>444,5</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	Суп картофельный «Кудрявый»	180	4,1	4,2	11,2	42,6	2008/93
2	Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3,9	4,5	27,6	166	2008/323
3	Гуляш	70/50	13,4	13,8	22,2	263,6	2012/259
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
	<i>Итого за обед</i>	<i>660</i>	<i>24,5</i>	<i>23,1</i>	<i>96,4</i>	<i>636,4</i>	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	67	2008/434
2	Печенье	50	4,2	5,1	35,3	202	2008
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	<i>7,2</i>	<i>8,3</i>	<i>40</i>	<i>269</i>	
УЖИН							
1	Азу	200	6,7	7,3	18,4	188,4	2008/260
2	Компот из св. яблок	180	0,2	0,2	14,1	60,7	2008/394
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4							2008
	<i>Итого за ужин</i>	<i>420</i>	<i>9,9</i>	<i>7,8</i>	<i>52,2</i>	<i>390,2</i>	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			56,9	50,2	260,3	1790,1	

Калькулятор



Куликова М.С.