

**МЕНЮ**  
**23 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	Каша манная молочная 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	2012
3	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1		15,3	36,2	2014/268
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>442</i>	<i>8,2</i>	<i>17,6</i>	<i>64,1</i>	<i>364</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>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из морской капусты	60	0,8	2,9	2,3	38,3	2012/49
2	Борщ «Свекольник»	180	0,7	2,7	4	47,3	2011/65
3	Макаронные изделия отварные	130	3,6	3,5	20,9	125,3	2008/331
4	Печень по - строгановский	70/30	17,4	19,6	5,9	163	2008/256
5	Компот из сухофруктов	180			21	83,6	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	<i>Итого за обед</i>	<i>680</i>	<i>25,6</i>	<i>29,3</i>	<i>68,5</i>	<i>538,1</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Ряженка 2,5%	200	0,9	3,9	7,4	85,1	2008/434
2	Крендель сахарный	50	3,7	6,6	26,9	182,2	2012/460
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	<i>4,6</i>	<i>10,5</i>	<i>34,3</i>	<i>267,3</i>	
<b>УЖИН</b>							
1	Плов с курицей	180	12,1	12,7	29,3	373,7	2012/304
2	Кисель из концентрата плодово - ягодного	180			25,4	101,5	2008/411
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4							
	<i>Итого за ужин</i>	<i>400</i>	<i>15,1</i>	<i>13</i>	<i>74,4</i>	<i>525,2</i>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53,9</b>	<b>70,4</b>	<b>253,3</b>	<b>1744,6</b>	

Калькулятор



Куликова М.С

**МЕНЮ**  
**23 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	Каша манная молочная вязкая	150	5,1	6,2	27	174,0	2008/184
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2012
3	Чай с сахаром и лимоном	150/5			12,8	30,3	2014/268
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350</i>	<i>8,8</i>	<i>12,5</i>	<i>45,6</i>	<i>299,0</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>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из морской капусты измельченный	30	0,4	1,4	1,1	19,1	2012/49
2	Борщ «Свекольник» (пюре)	150	0,6	2,2	3,3	39,4	2011/65
3	Макаронные изделия отварные	100	2,7	2,7	16,1	96,4	2008/331
4	Суфле из печени с/ соусом	50/20	16,1	8,5	11,1	93,1	2008/256
5	Компот из сухофруктов	150			17,5	69,7	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
	<i>Итого за обед</i>	<i>540</i>	<i>22,2</i>	<i>15,3</i>	<i>60,5</i>	<i>382,1</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Ряженка 2,5%	150	0,7	2,9	5,5	63,8	2008/434
2	Крендель сахарный	50	3,7	6,6	26,9	182,2	2012/460
	<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<i>4,4</i>	<i>9,5</i>	<i>32,4</i>	<i>246</i>	
<b>УЖИН</b>							
1	Плов с курицей	160	6,6	9,1	21,1	283,9	2012/304
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
3	Кисель из концентрата плодово - ягодного	150			21,2	84,6	2008/411
4							
	<i>Итого за ужин</i>	<i>340</i>	<i>8,6</i>	<i>9,3</i>	<i>57,1</i>	<i>439</i>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44</b>	<b>46,4</b>	<b>203,6</b>	<b>1399,1</b>	

Калькулятор



Куликова М.С.