

## МЕНЮ

24 марта 2023г  
Сад 3 - 7 лет

|                | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>цен<br>ность<br>(ккал) | № рецеп<br>туры |
|----------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--|-----------------|
|                |   |              | Белки            | Жиры        | Углево<br>ды |  |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |              |                  |             |              |  |                 |
| 1              | Омлет натуральный                           | 200          | 5,8              | 8,3         | 7,2          | 102,8                                    | 2008/214        |
| 2              | Кофейный напиток с молоком<br>сгущенным     | 180          | 2                | 1,4         | 21,9         | 117,1                                    | 2011/389        |
| 3              | Бутерброд с маслом                          | 40/7         | 1,6              | 5,5         | 9,7          | 141,7                                    | 2014/1          |
|                | <i>Итого за завтрак</i>                     | <i>427</i>   | <i>9,4</i>       | <i>15,2</i> | <i>38,8</i>  | <i>361,6</i>                             |                 |
|                | 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              | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками | 180/35       | 7,6              | 6,1         | 22,9         | 183,4                                    | 2012/83         |
| 2              | Капуста тушеная                             | 150          | 3,2              | 4,0         | 10,2         | 91,4                                     | 2008/131        |
| 3              | Биточки мясные                              | 60           | 14,9             | 13,6        | 20,9         | 227,2                                    | 2008/239        |
| 4              | Хлеб ржано- пшеничный                       | 50           | 3,1              | 0,6         | 15,8         | 82,7                                     | 2008            |
| 5              | Компот из кураги                            | 180          |                  |             | 19,6         | 81,5                                     | 2008/401        |
|                | <i>Итого за обед</i>                        | <i>655</i>   | <i>28,8</i>      | <i>24,3</i> | <i>89,4</i>  | <i>666,2</i>                             |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |   |              |                  |             |              |  |                 |
| 1              | Молоко кипяченое                            | 200          | 3                | 3,2         | 4,7          | 60                                       | 2008/434        |
| 2              | Пряник                                      | 50           | 2,5              | 3           | 36,5         | 185                                      | 2008            |
|                | <i>Итого за полдник</i>                     | <i>250</i>   | <i>5,5</i>       | <i>6,2</i>  | <i>41,2</i>  | <i>245</i>                               |                 |
| <b>УЖИН</b>    |   |              |                  |             |              |  |                 |
| 1              | Макаронные изделия<br>отварные с сыром      | 200          | 7,6              | 11,5        | 36,9         | 311                                      | 2008/210        |
| 2              | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3                | 0,3         | 19,7         | 94                                       | 2008            |
| 3              | Напиток из плодов шиповника                 | 180          | 0,6              |             | 23           | 94,9                                     | 2008/441        |
|                | <i>Итого за ужин</i>                        | <i>420</i>   | <i>11,2</i>      | <i>11,8</i> | <i>79,6</i>  | <i>499,9</i>                             |                 |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                        |              | <i>54,9</i>      | <i>57,5</i> | <i>261</i>   | <i>1822,7</i>                            |                 |

Калькулятор



Куликова М.С.

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

|   | Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая<br>цен<br>ность<br>(ккал) | № рецеп<br>туры |
|---|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--|-----------------|
|   |  |              | Белки            | Жиры        | Углево<br>ды |  |                 |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |              |                  |             |              |  |                 |
| 1 | Омлет натуральный                                  | 150          | 4,3              | 6,2         | 5,4          | 77,1                                     | 2008/214        |
| 2 | Кофейный напиток с молоком<br>сгущенным            | 150          | 1,6              | 1,2         | 18,3         | 97,5                                     | 2011/389        |
| 3 | Бутерброд с маслом                                 | 30/5         | 1,2              | 0,2         | 7,2          | 70                                       | 2014/1          |
|   | <i>Итого за завтрак</i>                            | <i>335</i>   | <i>7,1</i>       | <i>7,6</i>  | <i>30,9</i>  | <i>244,6</i>                             |                 |
|   | 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 | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками (шоре) | 150          | 5,5              | 5,1         | 19,1         | 111,2                                    | 2012/83         |
| 2 | Капуста тушеная                                    | 150          | 1,1              | 2,8         | 10,7         | 70,3                                     | 2008/335        |
| 3 | Биточки мясные                                     | 60           | 7,6              | 14,3        | 14,9         | 201,2                                    | 2008/239        |
| 4 | Хлеб ржано- пшеничный                              | 40           | 2,4              | 0,5         | 12,6         | 66,2                                     | 2008            |
| 5 | Компот из кураги                                   | 150          |                  |             | 16,3         | 67,9                                     | 2008/401        |
|   | <i>Итого за обед</i>                               | <i>550</i>   | <i>22,3</i>      | <i>27,5</i> | <i>78,6</i>  | <i>589,7</i>                             |                 |
|   | <b>ПОЛДНИК</b>                                     |              |                  |             |              |  |                 |
| 1 | Молоко кипяченое                                   | 150          | 2,3              | 2,4         | 3,5          | 45                                       | 2008/434        |
| 2 | Пряник   | 30           | 1,5              | 1,8         | 21,9         | 111                                      | 2008            |
|   | <i>Итого за полдник</i>                            | <i>180</i>   | <i>3,8</i>       | <i>4,2</i>  | <i>25,4</i>  | <i>156</i>                               |                 |
|   | <b>УЖИН</b>  |              |                  |             |              |  |                 |
| 1 | Макаронные изделия<br>отварные с сыром             | 150          | 6,8              | 9,0         | 29,8         | 233                                      | 2008/210        |
| 2 | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,3              | 0,2         | 14,8         | 70,5                                     | 2008            |
| 3 | Напиток из плодов шиповника                        | 150          | 0,5              |             | 9,2          | 79,1                                     | 2008/441        |
|   | <i>Итого за ужин</i>                               | <i>330</i>   | <i>9,6</i>       | <i>9,2</i>  | <i>53,8</i>  | <i>382,6</i>                             |                 |
|   | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                               |              | <b>42,8</b>      | <b>43,3</b> | <b>196,7</b> | <b>1405,9</b>                            |                 |

Калькулятор



Куликова М.С.