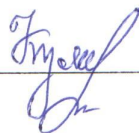


МЕНЮ
13 апреля 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Омлет с кашей пшениной 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
	Итого за завтрак	417	7,8	14,3	32,2	310,3	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
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
	Итого за обед	620	20,6	17	85,7	568,3	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	60	2008/434
2	Печенье	50	2,5	3	36,5	185	2008
	Итого за полдник	250	5,5	6,2	41,2	245	
УЖИН							
1	Запеканка картофельная с мясом	200	16	16,8	31,4	323,7	2008/299
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Компот из св. ягод	180	0,2	0,2	14,1	60,7	2008/394
4	Фрукт - ГРУША	230	0,4		9,9	102,2	2008
5	Итого за ужин	650	19,6	17,3	75,1	580,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,5	54,8	246,2	1754,2	

Калькулятор

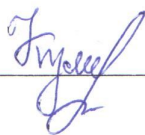


Куликова М.С.

МЕНЮ
13 апреля 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
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
	Итого за завтрак	417	7,8	14,3	32,2	310,3	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
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
	Итого за обед	620	20,6	17	85,7	568,3	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	60	2008/434
2	Печенье	50	2,5	3	36,5	185	2008
	Итого за полдник	250	5,5	6,2	41,2	245	
УЖИН							
1	Запеканка картофельная с мясом	200	16	16,8	31,4	323,7	2008/299
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Компот из св. ягод	180	0,2	0,2	14,1	60,7	2008/394
4	Фрукт - ГРУША	230	0,4		9,9	102,2	2008
5	Итого за ужин	650	19,6	17,3	75,1	580,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,5	54,8	246,2	1754,2	

Калькулятор



Куликова М.С.