

**МЕНЮ**  
**14 апреля 2023г**  
**Сад 3 - 7 лет**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>10,2</b>	<b>17,7</b>	<b>68,6</b>	<b>418,4</b>	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>			<b>12</b>	<b>50</b>	
<b>ОБЕД</b>							
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 рубленный	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 чернослива	180			16,3	67,9	2008/401
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>27</b>	<b>26,3</b>	<b>86,1</b>	<b>616,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>4,9</b>	<b>18,5</b>	<b>188,1</b>	
<b>УЖИН</b>							
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>14,2</b>	<b>11,8</b>	<b>75</b>	<b>624,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55</b>	<b>60,7</b>	<b>260,2</b>	<b>1897,6</b>	

Калькулятор

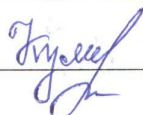


Куликова М.С.

**МЕНЮ**  
**14 апреля 2023г**  
**Ясли 1 – 3 года**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>315</b>	<b>7,7</b>	<b>12,5</b>	<b>49,3</b>	<b>305,3</b>	
1	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>			<b>8,0</b>	<b>33,0</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
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 чернослива	150			16,3	67,9	2008/401
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>22,2</b>	<b>20,5</b>	<b>65,3</b>	<b>465,1</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>3,9</b>	<b>16,6</b>	<b>166,8</b>	
	<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>380</b>	<b>9,2</b>	<b>11,9</b>	<b>62,4</b>	<b>420,7</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,5</b>	<b>48,8</b>	<b>201,6</b>	<b>1390,9</b>	

Калькулятор



Куликова М.С