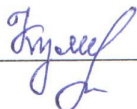


МЕНЮ

18 апреля 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная молочная «Геркулес»	200	6,3	6	28,3	192,6	2008/184
2	Чай с молоком сгущённым	180	0,9	0,02	11,9	51,4	2014/267
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/7	4,7	8	7,2	119,9	2008/3
	Итого за завтрак	437	11,9	14,0	47,4	363,9	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Огурец соленый	30	0,2		0,5	4	2008
2	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180/10	1,5	1,9	5,8	46,7	2008/99
3	Картофельное пюре	130	1,4	3,3	13,9	91,4	2008/335
4	Кнели куриные	100	9,5	12,5	4,1	104,6	2012/312
5	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
6	Компот из кураги	180			19,6	81,5	2008/401
	Итого за обед	640	15,7	18,3	59,7	410,9	
ПОЛДНИК							
1	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	200	5	3,9	7,4	185	2008/435
2	Булочка «Домашняя» молочная	50	3,8	6,4	29,9	192,3	2012/469
	Итого за полдник	250	8,8	10,3	37,3	377,3	
УЖИН							
1	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2	4	12,2	7	2008
2	Котлета мясная	50	7,1	8,7	10,3	175,4	2008/181
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		23	94,9	2008/441
5	Конфета железная	30	0,5		15	65	2008
	Итого за ужин	400	13,2	13	80,2	436,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,6	55,6	236,6	1638,4	

Калькулятор



Куликова М.С.

МЕНЮ
18 апреля 2023г
Ясли 1 – 3 года

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная молочная «Геркулес»	150	6,3	6,6	27	195	2008/184
2	Чай с молоком сгущённым	150	0,8		14,3	42,8	2014/267
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2012
	Итого за завтрак	345	10,8	12,6	47,1	332,5	
2-ой ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	100			8,0	33,0	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			8,0	33,0	
ОБЕД							
1	Огурец соленый	30	0,2		0,5	4	2008
2	Суп картофельный с бобовыми (пюре)	150	1,3	4,6	4,8	38,9	2008/99
3	Картофельное пюре	100	2,7	2,7	16,1	96,4	2008/331
4	Кнели куриные	100	9,5	12,5	4,1	104,6	2012/312
5	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
6	Компот из кураги	150			16,3	67,9	2008/401
	Итого за обед	570	16,4	21,9	57,3	405	
ПОЛДНИК							
1	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	150	3,8	2,9	5,6	138,8	2008/435
2	Булочка «Домашняя» молочная	50	3,8	6,4	29,9	192,3	2012/469
	Итого за полдник	200	7,6	9,3	35,5	331,1	
УЖИН							
1	Каша пшеничная рассыпчатая	100	1,6	3,3	10,2	108,3	2008/181
2	Котлета мясная	50	5,1	6,2	7,4	125,3	2008/272
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
4	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		9,2	79,1	2008/411
5	Конфета желейная	30	0,5		15	65	2008
	Итого за ужин	360	10	9,7	56,6	448,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,8	53,5	204,5	1548,8	

Калькулятор Куликова М.С. Куликова М.С.