

МЕНЮ
26 апреля 2023г
Ясли 1 – 3 года

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/10	13,3	5,4	34,1	180,5	2008/224
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
3	Чай с молоком цельным	150	1,1		13,2	57,1	2008
	Итого за завтрак	345	15,6	5,6	54,5	307,6	
1	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			8,0	33,0	
ОБЕД							
1	Борщ с капустой и картофелем. сметаной (пюре)	150	1,7	5,1	10,8	95,2	2008/76
2	Пюре картофельное	100	1,1	2,8	10,7	70,3	2008/335
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	5,1	8,7	6,6	88	2008/231
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
	Итого за обед	490	10,3	17,1	57	387,6	
ПОЛДНИК							
	Йогурт фруктовый 2,5% питьевой	150	4,5	3,7	5,6	111,8	2008/434
	Вафли	30	2,5	3,1	21,1	121,8	2008
	Итого за полдник	180	7,0	6,8	26,7	233,6	
УЖИН							
1	Голубцы ленивые	150	6,2	14,1	12,5	203	2008/306
2	Соус сметанный	20	0,3	0,8	1,3	15,6	2008/371
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	2008/441
	Итого за ужин	350	9,3	15,1	37,8	368,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,2	44,6	184	1330	

Калькулятор



Куликова М.С.

МЕНЮ
26 апреля 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180/10	14,6	6,1	47	248,5	2008/224
2	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
3	Чай с молоком цельным	180	1,3		15,8	68,5	2008
	Итого за завтрак	417	17,5	11,6	72,5	458,7	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Борщ с капустой и картофелем. сметаной	180/10	2	5,4	12,9	114,2	2008/76
2	Пюре картофельное	130	1,4	3,3	13,9	91,4	2008/335
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	7,2	3,8	9,3	76,1	2008/231
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
	Итого за обед	620	13,7	13,1	71,5	445,9	
ПОЛДНИК							
1	Йогурт фруктовый 2,5% питьевой	200	6	4,9	7,4	149	2008/434
2	Вафли	50	4,2	5,1	35,3	202	2008
	Итого за полдник	250	10,2	10	42,7	351	
УЖИН							
1	Голубцы ленивые	200	8,3	18,6	14,1	214	2008/306
2	Соус сметанный	50	0,6	1,6	2,5	31,2	2008/371
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		23	94,9	2008/441
	Итого за ужин	470	12,1	20,7	59,3	434,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,5	55,4	258	1739,7	

Калькулятор



Куликова М.С.