

МЕНЮ
4 мая 2023г
Ясли 1 – 3 года

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	150	5,1	6,2	27	174,0	2008/184
2	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2012
3	Чай с сахаром и лимоном	150/5			12,8	30,3	2014/268
	Итого за завтрак	350	8,8	12,5	45,6	299,0	
1	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			8,0	33,0	
ОБЕД							
1	Салат из морской капусты измельченный	30	0,4	1,4	1,1	19,1	2012/49
2	Борщ «Свекольник» (пюре)	150	0,6	2,2	3,3	39,4	2011/65
3	Макаронные изделия отварные	100	2,7	2,7	16,1	96,4	2008/331
4	Суфле из печени с/ соусом	50/20	16,1	8,5	11,1	93,1	2008/256
5	Компот из сухофруктов	150			17,5	69,7	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
	Итого за обед	540	22,2	15,3	60,5	382,1	
ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	150	0,7	2,9	5,5	63,8	2008/434
2	Крендель сахарный	50	3,7	6,6	26,9	182,2	2012/460
	Итого за полдник	200	4,4	9,5	32,4	246	
УЖИН							
1	Плов с курицей	160	6,6	9,1	21,1	283,9	2012/304
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
3	Кисель из концентрата плодово - ягодного	150			21,2	84,6	2008/411
4	Фрукт* Груш8а	250	1	0,8	26	119	2008
	Итого за ужин	590	9,9	10,1	83,1	558	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,3	47,4	229,6	1518,1	

Калькулятор

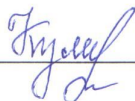


Куликова М.С.

МЕНЮ
4 мая 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная 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	2012
3	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1		15,3	36,2	2014/268
	Итого за завтрак	442	8,2	17,6	64,1	364	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Салат из морской капусты	60	0,8	2,9	2,3	38,3	2012/49
2	Борщ «Свекольник»	180	0,7	2,7	4	47,3	2011/65
3	Макаронные изделия отварные	130	3,6	3,5	20,9	125,3	2008/331
4	Печень по - строгановский	70/30	17,4	19,6	5,9	163	2008/256
5	Компот из сухофруктов	180			21	83,6	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	Итого за обед	680	25,6	29,3	68,5	538,1	
ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	200	0,9	3,9	7,4	85,1	2008/434
2	Крендель сахарный	50	3,7	6,6	26,9	182,2	2012/460
	Итого за полдник	250	4,6	10,5	34,3	267,3	
УЖИН							
1	Плов с курицей	180	12,1	12,7	29,3	373,7	2012/304
2	Кисель из концентрата плодово - ягодного	180			25,4	101,5	2008/411
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4	Фрукт* Груша	250	1	0,8	26	119	2008
	Итого за ужин	400	16,1	13,8	100,4	688,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,5	71,2	279,3	1907,6	

Калькулятор



Куликова М.С