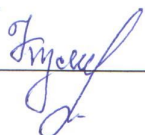


**МЕНЮ**  
**10 мая 2023г**  
**Ясли 1 – 3 года**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>15,6</b>	<b>5,6</b>	<b>54,5</b>	<b>307,6</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	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>10,3</b>	<b>17,1</b>	<b>57</b>	<b>387,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,5	3,7	5,6	111,8	2008/434
	Вафли	30	2,5	3,1	21,1	121,8	2008
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>7,0</b>	<b>6,8</b>	<b>26,7</b>	<b>233,6</b>	
<b>УЖИН</b>							
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
5	Конфета желейная	40	1,1		16,3	50	2008
	<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>10,4</b>	<b>15,1</b>	<b>54,1</b>	<b>418,2</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,3</b>	<b>44,6</b>	<b>200,3</b>	<b>1380</b>	

Калькулятор

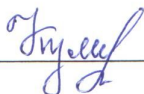


Куликова М.С.

**МЕНЮ**  
**10 мая 2023г**  
**Сад 3 - 7 лет**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>417</b>	<b>17,5</b>	<b>11,6</b>	<b>72,5</b>	<b>458,7</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	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>13,7</b>	<b>13,1</b>	<b>71,5</b>	<b>445,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Молоко кипяченое	200	6	4,9	7,4	149	2008/434
2	Вафли	50	4,2	5,1	35,3	202	2008
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>10</b>	<b>42,7</b>	<b>351</b>	
<b>УЖИН</b>							
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
5	Конфета железная	40	1,1		16,3	50	2008
	<b>Итого за ужин</b>	<b>510</b>	<b>13,2</b>	<b>20,7</b>	<b>75,6</b>	<b>484,1</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>54,6</b>	<b>55,4</b>	<b>274,3</b>	<b>1789,7</b>	

Калькулятор



Куликова М.С.