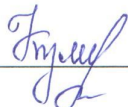


**МЕНЮ**  
**22 мая 2023г**  
**Сад 3 - 7 лет**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,8	5,5	31,3	198,9	2008/184
2	Чай с сахаром	180	0,2		8,4	1,4	2012/392
3	Бутерброд с сыром и маслом	40/10/7	4,7	8	7,2	119,9	2012
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>12,7</b>	<b>13,5</b>	<b>46,9</b>	<b>320,2</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 свеклы отварной с огурцом соленым	60	1	4,2	5,6	63	2008/48
2	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,6	6,5	65	2012/67
3	Пюре из гороха	130	3,8	3,2	32,2	174,2	2008/179
4	Птица, тушенная в соусе с овощами	70/50	17,9	18,8	8,6	250	2008/302
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
6	Компот из ягод смородины	180			19,6	81,5	2008/401
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>27,1</b>	<b>30,4</b>	<b>88,3</b>	<b>716,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Молоко кипяченое	200	3,3	3,6	5,2	67	2008/434
2	Вафли	50	4,2	5,1	35,3	202	2008
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,5</b>	<b>8,7</b>	<b>40,5</b>	<b>269</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Рис припущенный	130	2,3	3,6	21,3	127,1	2012/326
2	Котлета мясная	50	9,3	9,4	4	146,6	2008/290
3	Соус томатный	30	0,4	2,9	3,7	42,9	2008/364
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
5	Компот из св. груши	180	0,2	0,2	14,1	60,7	2008/394
	<b>Итого за ужин</b>	<b>430</b>	<b>15,6</b>	<b>16,2</b>	<b>71,7</b>	<b>505,5</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>62,9</b>	<b>68,8</b>	<b>259,4</b>	<b>1861,1</b>	

Калькулятор

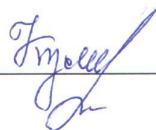


Куликова М.С

**МЕНЮ**  
**22 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	Каша пшеничная молочная вязкая	150	6,0	3,6	18,3	219,3	2008/184
2	Чай с сахаром	150			0,2	1,2	2012/392
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2012
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>9,7</b>	<b>9,9</b>	<b>24,3</b>	<b>315,2</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 свеклы отварной с огурцом соленым (измельченный)	30	0,5	2,1	2,8	31,5	2009/167
2	Щи из свежей капусты с картофелем (пюре)	150	5,0	3,0	5,4	54,1	2012/67
3	Каша пшеничная полтавская	100	4,4	3,6	25,6	152,4	2008/181
4	Суфле из курицы с соусом	50/30	4,7	8,0	15,7	114,5	2008/310
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
6	Компот из ягод смородины	150			16,3	67,9	2008/401
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>17</b>	<b>17,2</b>	<b>78,4</b>	<b>486,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Вафли	30	2,5	3,1	21,1	121,2	2008
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>5,5</b>	<b>24,6</b>	<b>166,2</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Рис припущенный	100	1,8	2,8	16,4	97,8	2012/316
2	Котлета мясная	50	9,3	9,4	15,5	156,6	2008/290
3	Соус томатный	20	0,4	2,9	3,7	42,9	2008/364
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
5	Компот из св. груш	150	0,1	0,1	11,8	50,6	2008/411
6							к/к
	<b>Итого за ужин</b>	<b>460</b>	<b>13,9</b>	<b>15,3</b>	<b>59,6</b>	<b>446,9</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,4</b>	<b>47,9</b>	<b>194,9</b>	<b>1447,9</b>	

Калькулятор



Куликова М.С