

МЕНЮ
2 июня 2023г
Ясли 1 – 3 года

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Омлет натуральный	150	4,3	6,2	5,4	77,1	2008/214
2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,6	1,2	18,3	97,5	2011/389
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
	Итого за завтрак	335	7,1	7,6	30,9	244,6	
	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			8,0	33,0	
	ОБЕД						
1	Винегрет овощной измельченный	30	0,5	3	2,7	40	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками (пюре)	150	5,5	5,1	19,1	111,2	2012/83
3	Пюре картофельное	100	2	3,1	14,3	95	2008/335
4	Котлеты рыбные	50	12,2	7,4	6,8	142	2008/239
5	Соус томатный с овощами	50	0,6	4,3	4,1	58	2012/349
4	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
5	Компот из чернослива	150			16,3	67,9	2008/401
	Итого за обед	570	21,6	25,6	68,9	596	
	ПОЛДНИК						
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Пряник	30	1,5	1,8	21,9	111	2008
	Итого за полдник	180	3,8	4,2	25,4	156	
	УЖИН						
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,8	9,0	29,8	233	2008/210
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
3	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		9,2	79,1	2008/441
	Итого за ужин	330	9,6	9,2	53,8	382,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,1	46,6	187	1379,2	

Калькулятор  Куликова М.С.

МЕНЮ
2 июня 2023г
Сад 3 - 7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Омлет натуральный	200	5,8	8,3	7,2	102,8	2008/214
2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	1,4	21,9	117,1	2011/389
3	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
	Итого за завтрак	427	9,4	15,2	38,8	361,6	
	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
	ОБЕД						
1	Винегрет овощной	60	1	6,1	5,1	79	2077/50
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	7,6	6,1	22,9	183,4	2012/83
3	Пюре картофельное	130	2,7	4,0	18,6	123	2008/335
4	Котлета рыбная	70	17,2	10,2	10	200	2008/239
4	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
5	Компот из чернослива	180			19,6	81,5	2008/401
	Итого за обед	755	30,1	35,6	87,6	796	
	ПОЛДНИК						
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	60	2008/434
2	Пряник	50	2,5	3	36,5	185	2008
	Итого за полдник	250	5,5	6,2	41,2	245	
	УЖИН						
1	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7,6	11,5	36,9	311	2008/210
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		23	94,9	2008/441
	Итого за ужин	420	11,2	11,8	79,6	499,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,2	68,8	259,2	1952,5	

Калькулятор



Куликова М.С.