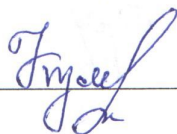


**МЕНЮ**  
**14 июня 2023г**  
**Ясли 1 – 3 года**

| №<br>п<br>/<br>п | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | Энерге<br>тическая<br>цен<br>ность<br>(ккал) | № рецеп<br>туры |
|------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--|-----------------|
|                  |   |              | Белки            | Жиры        | Углево<br>ды |  |                 |
|                  | <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |             |              |  |                 |
| 1                | Пудинг из творога (запеченный)<br>с молоком сгущенным | 150/10       | 8,1              | 3,6         | 20,3         | 150,5  | 2012/235        |
| 2                | Какао с молоком цельным                               | 150          | 2,1              | 0,4         | 21,5         | 98,6   | 2008/433        |
| 3                | Бутерброд с маслом                                    | 30/5         | 1,2              | 0,2         | 18,3         | 97,5   | 2014/1          |
|                  | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>320</b>   | <b>11,4</b>      | <b>4,2</b>  | <b>60,1</b>  | <b>346,6</b>                                 |                 |
| 1                | Сок фруктовый   | 100          |                  |             | 8,0          | 33,0   | 2008/442        |
|                  | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                          | <b>100</b>   |                  |             | <b>8,0</b>   | <b>33,0</b>                                  |                 |
|                  | <b>ОБЕД</b>   |              |                  |             |              |  |                 |
| 1                | Суп картофельный «Кудрявый»<br>(пюре)                 | 150          | 3,4              | 8,5         | 9,3          | 35,5   | 2008/93         |
| 2                | Каша пшенная полтавская                               | 100          | 2,7              | 2,7         | 16,1         | 127,7  | 2008/331        |
| 3                | Суфле мясное  | 50/50        | 11,5             | 15,4        | 16,4         | 198  | 2008/259        |
| 4                | Хлеб ржано- пшеничный                                 | 40           | 2,4              | 0,5         | 12,6         | 66,2   | 2008            |
| 5                | Компот из ягод смородины                              | 150          |                  |             | 16,3         | 67,9   | 2008/401        |
|                  | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>540</b>   | <b>20,0</b>      | <b>27,1</b> | <b>70,7</b>  | <b>495,3</b>                                 |                 |
|                  | <b>ПОЛДНИК</b>  |              |                  |             |              |  |                 |
| 1                | Йогурт фруктовый 2,5%<br>питьевой                     | 150          | 2,3              | 2,4         | 3,5          | 45   | 2008/434        |
| 2                | Печенье   | 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                | Азу   | 150          | 5,6              | 6,3         | 10,4         | 186,6  | 2008/260        |
| 2                | Компот из свежих фруктов                              | 150          | 0,1              | 0,1         | 11,8         | 50,6   | 2008/394        |
| 3                | Хлеб пшеничный  | 30           | 2,3              | 0,2         | 14,8         | 70,5   | 2008            |
| 4                | Конфета желейка                                       | 30           | 1                | 0,8         | 26           | 119  | 2008            |
|                  | <b>Итого за ужин</b>                                  | <b>330</b>   | <b>8,9</b>       | <b>7,3</b>  | <b>63</b>    | <b>426,7</b>                                 |                 |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                  |              | <b>44,5</b>      | <b>47,2</b> | <b>226,4</b> | <b>1467,8</b>                                |                 |

Калькулятор



Куликова М.С.

**МЕНЮ**  
**14 июня 2023г**  
**Сад 3 - 7 лет**

| №<br>п<br>/<br>п | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | Энерге<br>тическая<br>цен<br>ность<br>(ккал) | № рецеп<br>туры |
|------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--|-----------------|
|                  |   |              | Белки            | Жиры        | Углево<br>ды |  |                 |
|                  | <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |             |              |  |                 |
| 1                | Пудинг из творога (запеченный)<br>с молоком сгущенным | 180/10       | 11,1             | 5           | 29,9         | 184,5  | 2012/235        |
| 2                | Какао с молоком цельным                               | 180          | 2,6              | 0,5         | 25,9         | 118,3  | 2008/433        |
| 3                | Бутерброд с маслом                                    | 40/7         | 1,6              | 5,5         | 9,7          | 141,7  | 2014/1          |
|                  | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>417</b>   | <b>15,3</b>      | <b>11</b>   | <b>65,5</b>  | <b>444,5</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                | Суп картофельный «Кудрявый»                           | 180          | 4,1              | 4,2         | 11,2         | 42,6   | 2008/93         |
| 2                | Каша перловая рассыпчатая с<br>маслом                 | 130          | 3,9              | 4,5         | 27,6         | 166  | 2008/323        |
| 3                | Гуляш   | 70/50        | 13,4             | 13,8        | 22,2         | 263,6  | 2012/259        |
| 4                | Хлеб ржано- пшеничный                                 | 50           | 3,1              | 0,6         | 15,8         | 82,7   | 2008            |
| 5                | Компот из смеси ягодной                               | 180          |                  |             | 19,6         | 81,5   | 2008/401        |
|                  | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>660</b>   | <b>24,5</b>      | <b>23,1</b> | <b>96,4</b>  | <b>636,4</b>                                 |                 |
|                  | <b>ПОЛДНИК</b>  |              |                  |             |              |  |                 |
| 1                | Йогурт фруктовый 2,5%<br>питьевой                     | 200          | 3                | 3,2         | 4,7          | 67   | 2008/434        |
| 2                | Печенье   | 50           | 4,2              | 5,1         | 35,3         | 202  | 2008            |
|                  | <b>Итого за полдник</b>                               | <b>250</b>   | <b>7,2</b>       | <b>8,3</b>  | <b>40</b>    | <b>269</b>                                   |                 |
|                  | <b>УЖИН</b>   |              |                  |             |              |  |                 |
| 1                | Азу   | 200          | 6,7              | 7,3         | 18,4         | 188,4  | 2008/260        |
| 2                | Компот из свежих фруктов                              | 180          | 0,2              | 0,2         | 14,1         | 60,7   | 2008/394        |
| 3                | Хлеб пшеничный  | 40           | 3                | 0,3         | 19,7         | 94   | 2008            |
| 4                | Конфета желейная                                      | 40           | 1                | 0,8         | 26           | 119  | 2008            |
|                  | <b>Итого за ужин</b>                                  | <b>460</b>   | <b>10,9</b>      | <b>8,6</b>  | <b>78,2</b>  | <b>509,2</b>                                 |                 |
|                  | <b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>                                |              | <b>57,9</b>      | <b>51,0</b> | <b>286,3</b> | <b>1909,1</b>                                |                 |

Калькулятор



Куликова М.С.