


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

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>7,1</b>	<b>7,6</b>	<b>30,9</b>	<b>244,6</b>	
	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	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>21,6</b>	<b>25,6</b>	<b>68,9</b>	<b>596</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Йогурт фруктовый 2,5% питьевой	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Булочка творожная	30	1,5	1,8	21,9	111	2008
	<b>Итого за полдник</b>	<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>4,2</b>	<b>25,4</b>	<b>156</b>	
	<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>330</b>	<b>9,6</b>	<b>9,2</b>	<b>53,8</b>	<b>382,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,1</b>	<b>46,6</b>	<b>187</b>	<b>1379,2</b>	

Калькулятор

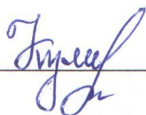


Куликова М.С.

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

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>9,4</b>	<b>15,2</b>	<b>38,8</b>	<b>361,6</b>	
	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	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>755</b>	<b>30,1</b>	<b>35,6</b>	<b>87,6</b>	<b>796</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	60	2008/434
2	Булочка творожная	50	2,5	3	36,5	185	2008
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>41,2</b>	<b>245</b>	
<b>УЖИН</b>							
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>11,2</b>	<b>11,8</b>	<b>79,6</b>	<b>499,9</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>56,2</b>	<b>68,8</b>	<b>259,2</b>	<b>1952,5</b>	

Калькулятор



Куликова М.С.