

МЕНЮ
21 июня 2023г
Сад 3 - 7 лет

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 417 | 17,5 | 11,6 | 72,5 | 458,7 | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | | | 12 | 50 | 2008/442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | | | 12 | 50 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 30 | 0,4 | | 0,8 | 5 | 2008 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем. сметаной | 180/10 | 2 | 5,4 | 12,9 | 114,2 | 2008/76 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 1,4 | 3,3 | 13,9 | 91,4 | 2008/335 |
| 4 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 70 | 7,2 | 3,8 | 9,3 | 76,1 | 2008/231 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 6 | Компот из ягод (ягодная смесь) свежемороженых | 180 | | | 19,6 | 81,5 | 2008/401 |
| | Итого за обед | 650 | 14,1 | 13,1 | 72,3 | 450,9 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 2,5% | 200 | 6 | 4,9 | 7,4 | 149 | 2008/434 |
| 2 | Печенье | 50 | 4,2 | 5,1 | 35,3 | 202 | 2008 |
| | Итого за полдник | 250 | 10,2 | 10 | 42,7 | 351 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за ужин | 470 | 12,5 | 20,5 | 59,3 | 434,1 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 54,3 | 55,2 | 258,8 | 1744,7 | |

Калькулятор



Куликова М.С.

МЕНЮ
21 июня 2023г
Ясли 1 – 3 года

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 345 | 15,6 | 5,6 | 54,5 | 307,6 | |
| 1 | Сок фруктовый | 100 | | | 8 | 33 | 2008/442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 100 | | | 8,0 | 33,0 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 30 | 0,4 | | 0,8 | 5 | 2008 |
| 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, тушеная 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 ягод (ягодная смесь) свежемороженая | 150 | | | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
| | Итого за обед | 520 | 10,7 | 17,1 | 57,8 | 392,6 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Молоко кипяченое | 150 | 4,5 | 3,7 | 5,6 | 111,8 | 2008/434 |
| 2 | Пряник | 30 | 2,5 | 3,1 | 21,1 | 121,8 | 2008 |
| | Итого за полдник | 180 | 7,0 | 6,8 | 26,7 | 233,6 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за ужин | 350 | 9,3 | 15,1 | 37,8 | 368,2 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 42,6 | 44,6 | 184,8 | 1335 | |

Калькулятор



Куликова М.С.