

МЕНЮ
22 июня 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Омлет с кашей пшеничной с маслом сливочным	180/5	6,1	8,8	7,2	132,4	2011/190
2	Бутерброды с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
3	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1		15,3	36,2	2014/268
	Итого за завтрак	417	7,8	14,3	32,2	310,3	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Помидор (полупарцонный)	30	0,4		0,8	5	2008
2	Суп картофельный с клецками	180	3,2	3,9	18,1	131,6	2012/85
3	Плов с мясом	180	13,9	12,5	31,4	267,5	2008/265
4	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
5	Компот из ягод смородины	180			19,6	81,5	2008/401
	Итого за обед	620	20,6	17	85,7	568,3	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	60	2008/434
2	Булочка Домашняя	50	2,5	3	36,5	185	2008
	Итого за полдник	250	5,5	6,2	41,2	245	
УЖИН							
1	Запеканка картофельная с мясом	200	16	16,8	31,4	323,7	2008/299
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Компот из св. ягод	180	0,2	0,2	14,1	60,7	2008/394
4	Горошек зеленый отварной	60	1,7	0,1	3,7	23	
	Итого за ужин	480	20,9	16,6	68,9	501,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,8	54,1	240	1675	

Калькулятор



Куликова М.С.

МЕНЮ
22 июня 2023г
Ясли 1 – 3 года

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Омлет с кашей пшеничной с маслом сливочным	150	4,9	7,7	4,7	86,1	2011/190
2	Бутерброды с маслом	30/5	1,2	4,1	7,2	70	2014/1
3	Чай с сахаром и лимоном	150/5			12,8	30,3	2014/268
	Итого за завтрак	340	6,1	11,8	24,7	186,4	
1	Сок фруктовый	100			8	33	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			8,0	33,0	
ОБЕД							
1	Помидор (полупорционный)	30	0,4		0,8	5,0	2008
2	Суп картофельный с клецками (пюре)	150	2,7	3,3	15,1	109,7	2008/85
3	Плов с мясом	150	11,0	10,1	29,1	186,0	2008/265
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
	Итого за обед	520	16,5	13,9	73,9	438,2	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Булочка Домашняя	50	2,5	3,0	36,5	185	2008
	Итого за полдник	180	4,8	5,4	40	230	
УЖИН							
1	Запеканка картофельная с мясом	150	12,4	15,2	33,4	355,4	2008/299
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
4	Компот из св яблок	150	0,1	0,1	11,8	50,6	2008/411
5	Горошек зеленый отварной	30	0,9	0,1	1,8	11	
	Итого за ужин	360	15,7	15,6	61,8	487,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,1	46,7	208,4	1375,1	

Калькулятор



Куликова М.С.