МБДОУ №47 п. Эльбан

МЕНЮ

1 августа 2023г

Сад 3 - 7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша молочная рисовая	200	5,1	4,5	29	166,9	2008/184
2	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
3	Какао с молоком сгущенным	180	2,6	0,5	25,9	118,3	2011/389
	Итого за завтрак	***427***	***9,3***	***10,5***	***64,6***	***426,9***	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	***150***			***18***	***75***	
	ОБЕД						
1	Салат из отварной моркови с кукурузой	60	1	2,7	4	45,5	2011/28
2	Суп картофельный с морской капустой «Сахалинский»	180	2,6	7,4	12,2	126,5	2012/78
3	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,6	31,1	125,3	2012/204
4	Гуляш	70/50	12,9	20,8	3,8	180,5	2008/259
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
6	Компот из сухофруктов	180			21	83,6	2008/402
	Итого за обед	***720***	***24,5***	***32,1***	***86,5***	***642***	
	ПОЛДНИК						
1	Напиток кисло молочный «Снежок» 2,5%	200	5	3,9	7,4	185	2008
2	Булочка творожная	50	5,2	3	20,7	131,5	2008/479
	Итого за полдник	***250***	***10,2***	***6,9***	***28,1***	***316,5***	
	УЖИН						
1	Жаркое по домашнему (птица)	180	6,8	10,7	14	122,2	2008/258
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Кисель из плодово ягодного концентрата	180			25,4	101,5	2008/411
	Итого за ужин	***405***	***9,8***	***11***	***59,1***	***317,7***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		***53,8***	***60,5***	***256,3***	***1775,1***	

Калькулятор _____ Куликова М.С.

МБДОУ №47 п. Эльбан

МЕНЮ

1 августа 2023г

Ясли 1 – 3 года

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Каша молочная рисовая	150	3,8	3,9	10	125,0	2008/184
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
3	Какао с молоком сгущенным	150	2,1	0,4	21,6	98,6	2011/389
	Итого за завтрак	***315***	***7,1***	***4,5***	***38,8***	***293,6***	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	***150***			***18***	***75,0***	
	ОБЕД						
1	Салат из отварной моркови с кукурузой (измельченный)	30	0,5	1,3	2,0	22,8	2008
2	Суп картофельный с морской капустой «Сахалинский» (пюре)	150	2,2	6,2	5,2	84,2	2012/78
3	Макаронные изделия отварные (вермишель)	80	2,7	2,7	16,1	96,4	2012/204
4	Суфле мясное	50/30	11,2	10,6	18,5	142,7	2008/259
5	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
6	Компот из сухофруктов	150			17,5	69,7	2008/402
	Итого за обед	***530***	***19***	***21,3***	***70,7***	***480,2***	
	ПОЛДНИК						
1	Напиток кисло молочный «Снежок» 2,5%	150	3,8	2,9	5,6	138,8	2008
2	Булочка творожная	50	5,2	3	20,7	131,5	2008/479
	Итого за полдник	***200***	***9***	***5,9***	***26,3***	***270,3***	
	УЖИН						
1	Жаркое по домашнему (птица)	150	5,6	13,4	11,5	117,9	2008/258
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
3	Кисель из плодово ягодного концентрата	150			21,2	84,6	2008/411
	Итого за ужин	***330***	***7,9***	***13,6***	***47,5***	***273***	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		***43,0***	***45,3***	***201,3***	***1392,1***	

Калькулятор _____ Куликова М.С.