

**МЕНЮ**  
**7 августа 2023г**  
**Ясли 1 – 3 года**

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная «Дружба»	150	4,5	3,1	13,4	144	2008/190
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
3	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,6	1,2	18,3	97,5	2011/390
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>7,3</b>	<b>4,5</b>	<b>38,9</b>	<b>311,5</b>	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>			<b>18</b>	<b>75</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из отварной свеклы с чесноком и растит маслом (измельченный)	30	2,0	2,1	1,7	31,5	2009/167
2	Рассольник «Ленинградский» (пюре)	150	4,5	3,8	7,6	52,3	2008/91
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,6	3,3	10,2	108,3	2008/323
4	Тефтели (2-й вариант)	50/30	9,3	12,8	14,6	98,2	2008/284
5	Компот из смеси сухофруктов	150			17,5	69,7	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>22,5</b>	<b>64,2</b>	<b>426,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Йогурт фруктовый 2,5% питьевой	150	4,5	3,7	5,6	111,8	2008
2	Булочка обыкновенная «Плюшка»	50	3,6	2,1	16,6	141	2008/464
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>5,8</b>	<b>22,2</b>	<b>252,8</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Рагу из овощей	150	6,1	13,4	19,2	166,4	2012/137
2	Кисель из концентрата плодово - ягодного	150			21,2	84,6	2008/411
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
4	Конфета железная	20	0,5		9,5	66,5	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>13,6</b>	<b>64,7</b>	<b>388</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>44,1</b>	<b>46,4</b>	<b>208</b>	<b>1453,5</b>	

Калькулятор

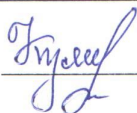


М.С. Куликова

**МЕНЮ**  
**7 августа 2023г**  
**Сад 3 - 7 лет**

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная «Дружба»	200	4,9	4,7	20,6	160,4	2008/190
2	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	0,3	9,7	94	2014/1
3	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	1,4	21,9	117,1	2011/390
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>427</b>	<b>8,5</b>	<b>6,4</b>	<b>52,2</b>	<b>371,5</b>	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>			<b>18</b>	<b>75</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из отварной свеклы с чесноком и растит. маслом	60	0,8	4,2	3,4	63	2009/167
2	Рассольник «Ленинградский»	180	1,5	2,1	9,1	74,8	2008/91
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	2	4	12,2	153,9	2008/323
4	Тефтели (2-й вариант)	70/30	15,4	16	38,7	122,7	2008/284
5	Компот из смеси сухофруктов	180			21	83,6	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>22,8</b>	<b>26,9</b>	<b>100,2</b>	<b>580,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Йогурт фруктовый 2,5% питьевой	200	6	4,9	7,4	149	2008
2	Булочка обыкновенная «Плюшка»	50	3,6	2,1	16,6	141	2008/464
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>290</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Рагу из овощей	200	8,3	15,2	17,6	221,9	2012/141
2	Кисель из концентрата плодово - ягодного	180			25,4	101,5	2008/411
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4	Конфета железная	30	0,8		14,3	100	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>15,5</b>	<b>77</b>	<b>517,4</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53</b>	<b>55,8</b>	<b>271,4</b>	<b>1834,6</b>	

Калькулятор



М.С. Куликова