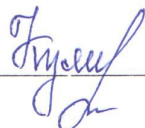


**МЕНЮ**  
**10 августа 2023г**  
**Ясли 1 – 3 года**

| № п/п          | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|                |  |            | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Каша манная молочная вязкая              | 150        | 5,1              | 6,2         | 27           | 174,0                          | 2008/184    |
| 2              | Бутерброд с маслом                       | 30/10      | 3,7              | 6,3         | 5,8          | 94,7                           | 2012        |
| 3              | Чай с сахаром и лимоном                  | 150/5      |                  |             | 12,8         | 30,3                           | 2014/268    |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>345</b> | <b>8,8</b>       | <b>12,5</b> | <b>45,6</b>  | <b>299,0</b>                   |             |
| 1              | Сок фруктовый                            | 150        |                  |             | 8            | 33                             | 2008/442    |
|                | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>             | <b>150</b> |                  |             | <b>8,0</b>   | <b>33,0</b>                    |             |
| <b>ОБЕД</b>    |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Салат из свежих помидор                  | 30         | 0,4              | 1,4         | 1,1          | 19,1                           | 2012/49     |
| 2              | Борщ «Свекольник» (пюре)                 | 150        | 0,6              | 2,2         | 3,3          | 39,4                           | 2011/65     |
| 3              | Макаронные изделия отварные              | 100        | 2,7              | 2,7         | 16,1         | 96,4                           | 2008/331    |
| 4              | Суфле из печени с/ соусом                | 50/20      | 16,1             | 8,5         | 11,1         | 93,1                           | 2008/256    |
| 5              | Компот из 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>540</b> | <b>22,2</b>      | <b>15,3</b> | <b>60,5</b>  | <b>382,1</b>                   |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Ряженка 2,5%                             | 150        | 0,7              | 2,9         | 5,5          | 63,8                           | 2008/434    |
| 2              | Крендель сахарный                        | 50         | 3,7              | 6,6         | 26,9         | 182,2                          | 2012/460    |
|                | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>200</b> | <b>4,4</b>       | <b>9,5</b>  | <b>32,4</b>  | <b>246</b>                     |             |
| <b>УЖИН</b>    |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Плов с курицей                           | 160        | 6,6              | 9,1         | 21,1         | 283,9                          | 2012/304    |
| 2              | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,3              | 0,2         | 14,8         | 70,5                           | 2008        |
| 3              | Кисель из концентрата плодово - ягодного | 150        |                  |             | 21,2         | 84,6                           | 2008/411    |
| 4              | Конфета желейка                          | 20         | 0,5              |             | 9,5          | 66,5                           |             |
|                | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>340</b> | <b>9,4</b>       | <b>9,3</b>  | <b>66,6</b>  | <b>505,5</b>                   |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     |            | <b>44,8</b>      | <b>46,6</b> | <b>213,1</b> | <b>1465,6</b>                  |             |

Калькулятор

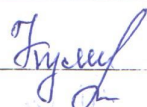


М.С. Куликова

**МЕНЮ**  
**10 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 манная молочная вязкая              | 200        | 3,4              | 9,6         | 41,6         | 207,9                          | 2008/184    |
| 2              | Бутерброд с маслом                       | 40/10      | 4,7              | 8           | 7,2          | 119,9                          | 2012        |
| 3              | Чай с сахаром и лимоном                  | 180/5      | 0,1              |             | 15,3         | 36,2                           | 2014/268    |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>435</b> | <b>8,2</b>       | <b>17,6</b> | <b>64,1</b>  | <b>364</b>                     |             |
| 1              | Сок фруктовый                            | 150        |                  |             | 12           | 50                             | 2008/442    |
|                | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>             | <b>150</b> |                  |             | <b>12</b>    | <b>50</b>                      |             |
| <b>ОБЕД</b>    |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Салат из свежих помидор                  | 60         | 0,8              | 2,9         | 2,3          | 38,3                           | 2012/49     |
| 2              | Борщ «Свекольник»                        | 180        | 0,7              | 2,7         | 4            | 47,3                           | 2011/65     |
| 3              | Макаронные изделия отварные              | 130        | 3,6              | 3,5         | 20,9         | 125,3                          | 2008/331    |
| 4              | Печень по - строгановский                | 70/30      | 17,4             | 19,6        | 5,9          | 163                            | 2008/256    |
| 5              | Компот из 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>680</b> | <b>25,6</b>      | <b>29,3</b> | <b>68,5</b>  | <b>538,1</b>                   |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Ряженка 2,5%                             | 200        | 0,9              | 3,9         | 7,4          | 85,1                           | 2008/434    |
| 2              | Крендель сахарный                        | 50         | 3,7              | 6,6         | 26,9         | 182,2                          | 2012/460    |
|                | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>250</b> | <b>4,6</b>       | <b>10,5</b> | <b>34,3</b>  | <b>267,3</b>                   |             |
| <b>УЖИН</b>    |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Плов с курицей                           | 180        | 12,1             | 12,7        | 29,3         | 373,7                          | 2012/304    |
| 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 желейка                          | 30         | 0,8              |             | 14,3         | 100                            |             |
|                | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>430</b> | <b>15,9</b>      | <b>13,0</b> | <b>88,7</b>  | <b>669,2</b>                   |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     |            | <b>54,3</b>      | <b>70,4</b> | <b>267,6</b> | <b>1888,6</b>                  |             |

Калькулятор



М.С. Куликова