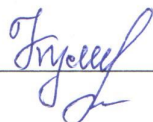


МЕНЮ
11 августа 2023г
Сад 3 - 7 лет

| | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая цен ность (ккал) | № рецеп туры |
|---|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 200 | 5,8 | 8,3 | 7,2 | 102,8 | 2008/214 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2 | 1,4 | 21,9 | 117,1 | 2011/389 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 1,6 | 5,5 | 9,7 | 141,7 | 2014/1 |
| | Итого за завтрак | 427 | 9,4 | 15,2 | 38,8 | 361,6 | |
| | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 75 | 2008/442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150 | | | 18 | 75 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидор и огурцов | 60 | 1 | 6,1 | 5,1 | 79 | 2077/50 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/35 | 7,6 | 6,1 | 22,9 | 183,4 | 2012/83 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 2,7 | 4,0 | 18,6 | 123 | 2008/335 |
| 4 | Котлета рыбная | 70 | 17,2 | 10,2 | 10 | 200 | 2008/239 |
| 4 | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 5 | Компот из чернослива | 180 | | | 19,6 | 81,5 | 2008/401 |
| | Итого за обед | 755 | 30,1 | 35,6 | 87,6 | 796 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | |
| 1 | Молоко кипяченое | 200 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 | 2008/434 |
| 2 | Пряник | 50 | 2,5 | 3 | 36,5 | 185 | 2008 |
| | Итого за полдник | 250 | 5,5 | 6,2 | 41,2 | 245 | |
| | УЖИН | | | | | | |
| 1 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 7,6 | 11,5 | 36,9 | 311 | 2008/210 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 3 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,6 | | 23 | 94,9 | 2008/441 |
| | Итого за ужин | 420 | 11,2 | 11,8 | 79,6 | 499,9 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 56,2 | 68,8 | 265,2 | 1977,5 | |

Калькулятор

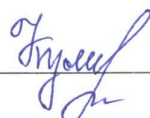


М.С. Куликова

МЕНЮ
11 августа 2023г
Ясли 1 – 3 года

| | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|---|------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 150 | 4,3 | 6,2 | 5,4 | 77,1 | 2008/214 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 1,6 | 1,2 | 18,3 | 97,5 | 2011/389 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 70 | 2014/1 |
| | Итого за завтрак | 335 | 7,1 | 7,6 | 30,9 | 244,6 | |
| | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 75 | 2008/442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150 | | | 18 | 75 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидор и огурцов | 30 | 0,5 | 3 | 2,7 | 40 | 2011 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками (пюре) | 150 | 5,5 | 5,1 | 19,1 | 111,2 | 2012/83 |
| 3 | Пюре картофельное | 100 | 2 | 3,1 | 14,3 | 95 | 2008/335 |
| 4 | Котлеты рыбные | 50 | 12,2 | 7,4 | 6,8 | 142 | 2008/239 |
| 5 | Соус томатный с овощами | 50 | 0,6 | 4,3 | 4,1 | 58 | 2012/349 |
| 4 | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 5 | Компот из чернослива | 150 | | | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
| | Итого за обед | 570 | 21,6 | 25,6 | 68,9 | 596 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Молоко кипяченое | 150 | 2,3 | 2,4 | 3,5 | 45 | 2008/434 |
| 2 | Пряник | 30 | 1,5 | 1,8 | 21,9 | 111 | 2008 |
| | Итого за полдник | 180 | 3,8 | 4,2 | 25,4 | 156 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 6,8 | 9,0 | 29,8 | 233 | 2008/210 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 3 | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,5 | | 9,2 | 79,1 | 2008/441 |
| | Итого за ужин | 330 | 9,6 | 9,2 | 53,8 | 382,6 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 42,1 | 46,6 | 197 | 1454,2 | |

Калькулятор



М.С. Куликова