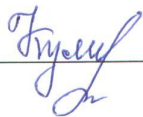


МЕНЮ

18 августа 2023г
Сад 3 - 7 лет

| | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная манная вязкая | 200 | 3,4 | 9,6 | 41,6 | 207,9 | 2008/184 |
| 2 | Бутерброд с сыром и маслом | 40/10/7 | 4,7 | 8 | 7,2 | 119,9 | 2014/1 |
| 3 | Напиток кофейный с молоком цел | 180 | 2,1 | 0,1 | 19,8 | 90,6 | 2008/432 |
| | Итого за завтрак | 437 | 10,2 | 17,7 | 68,6 | 418,4 | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 75 | 2008/442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150 | | | 18 | 75 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий (порционно) | 50 | 1,1 | 3 | 4,4 | 54,3 | 2012 |
| 2 | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 6,5 | 2,2 | 12 | 95,2 | 2012/87 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 3,6 | 3,5 | 20,9 | 125,3 | 2012/205 |
| 4 | Шницель натуральный рубленый | 70 | 12,3 | 14,1 | 9,7 | 148,3 | 2008/271 |
| 5 | Соус томатный | 30 | 0,4 | 2,9 | 3,7 | 42,9 | 2008/364 |
| 6 | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 7 | Компот из кураги | 180 | | | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
| | Итого за обед | 690 | 27 | 26,3 | 86,1 | 616,6 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Ряженка 2,5% | 200 | 0,9 | 3,9 | 7,4 | 85,1 | 2008/434 |
| 2 | Булочка с повидлом «Ватрушка» | 50 | 2,7 | 1 | 11,1 | 103 | 2012/453 |
| | Итого за полдник | 250 | 3,6 | 4,9 | 18,5 | 188,1 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | Тефтели из мясо и рисом «Ежики» | 70/30 | 8,3 | 5,6 | 18 | 169 | 2011/267 |
| 2 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 5,9 | 11,9 | 60 | 2012/125 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| 4 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 180 | | | 25,4 | 101,5 | 2008/411 |
| 5 | Конфета желейка | 30 | 0,8 | | 14,3 | 100 | |
| | Итого за ужин | 470 | 15 | 11,8 | 89,3 | 524,5 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 55,8 | 60,7 | 280,5 | 1822,6 | |

Калькулятор

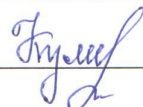


М.С. Куликова

МЕНЮ
18 августа 2023г
Ясли 1 – 3 года

| | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|--|------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| 1 | Каша молочная манная вязкая | 150 | 2,2 | 6,2 | 27 | 135,1 | 2008/184 |
| 2 | Бутерброд с сыром и маслом | 30/10/5 | 3,7 | 6,3 | 5,8 | 94,7 | 2014/1 |
| 3 | Напиток кофейный с молоком цел | 150 | 1,8 | | 16,5 | 75,5 | 2008/432 |
| | Итого за завтрак | 315 | 7,7 | 12,5 | 49,3 | 305,3 | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 75 | 2008/442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150 | | | 18 | 75 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий (порционно) | 30 | 5,5 | 1,5 | 2,2 | 27,2 | 2012 |
| 2 | Суп картофельный с рыбными консервами (пюре) | 150 | 5,4 | 1,8 | 7,5 | 79,3 | 2012/87 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 100 | 2,7 | 2,7 | 16,1 | 96,4 | 2012/205 |
| 4 | Шницель натуральный рубленый | 50 | 6,0 | 12,1 | 6,9 | 97,7 | 2008/271 |
| 5 | Соус томатный | 30 | 0,2 | 1,9 | 2,5 | 28,6 | 2008/364 |
| 6 | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 7 | Компот из кураги | 150 | | | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
| | Итого за обед | 550 | 22,2 | 20,5 | 65,3 | 465,1 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | |
| 1 | Ряженка 2,5% | 150 | 0,7 | 2,9 | 5,5 | 63,8 | 2008 |
| 2 | Булочка с повидлом «Ватрушка» | 50 | 2,7 | 1,0 | 11,1 | 103 | 2012/453 |
| | Итого за полдник | 200 | 3,4 | 3,9 | 16,6 | 166,8 | |
| | УЖИН | | | | | | |
| 1 | Тефтели из мясо и рисом «Ежики» | 60/30 | 5,0 | 6,8 | 5,4 | 169 | 2011/267 |
| 2 | Картофель отварной | 100 | 1,9 | 4,9 | 6,6 | 105,6 | 2012/125 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| 4 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 150 | | | 21,2 | 84,6 | 2008/411 |
| 5 | Конфета желейка | 20 | 0,5 | | 9,5 | 66 | 2008 |
| | Итого за ужин | 380 | 9,7 | 11,9 | 57,5 | 493,7 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 43,0 | 48,8 | 254,7 | 1507,9 | |

Калькулятор



М.С. Куликова