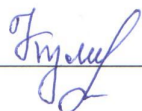


МЕНЮ
22 августа 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная молочная «Геркулес»	200	6,3	6	28,3	192,6	2008/184
2	Чай с молоком сгущённым	180	0,9	0,02	11,9	51,4	2014/267
3	Бутерброд с маслом	40/10/7	4,7	8	7,2	119,9	2008/3
	Итого за завтрак	437	11,9	14,0	47,4	363,9	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
ОБЕД							
1	Помидор свежий порционно	40	0,7	3,1	6,3	56	2008/41
2	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180/10	1,5	1,9	5,8	46,7	2008/99
3	Картофельное пюре	130	1,4	3,3	13,9	91,4	2008/335
4	Кнели куриные	100	9,5	12,5	4,1	104,6	2012/312
5	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
6	Компот из кураги	180			19,6	81,5	2008/401
	Итого за обед	680	16,2	21,4	65,5	462,9	
ПОЛДНИК							
1	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	200	5	3,9	7,4	185	2008/435
2	Булочка «Домашняя» молочная	50	3,8	6,4	29,9	192,3	2012/469
	Итого за полдник	250	8,8	10,3	37,3	377,3	
УЖИН							
1	Капуста тушеная	100	2	4	12,2	7	2008
2	Котлета мясная	50	7,1	8,7	10,3	175,4	2008/181
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		23	94,9	2008/441
	Итого за ужин	370	12,7	13	65,2	371,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,6	58,7	233,4	1650,4	

Калькулятор

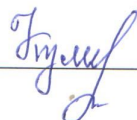


М.С. Куликова

МЕНЮ
21 августа 2023г
Ясли 1 – 3 года

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная молочная «Геркулес»	150	6,3	6,6	27	195	2008/184
2	Чай с молоком сгущённым	150	0,8		14,3	42,8	2014/267
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2012
	Итого за завтрак	345	10,8	12,6	47,1	332,5	
2-ой завтрак							
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
ОБЕД							
1	Помидор свежий порционно	30	0,3	1,6	2,9	27	2008/41
2	Суп картофельный с бобовыми (пюре)	150	1,3	4,6	4,8	38,9	2008/99
3	Картофельное пюре	100	2,7	2,7	16,1	96,4	2008/331
4	Кнели куриные	100	9,5	12,5	4,1	104,6	2012/312
5	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
6	Компот из курага	150			16,3	67,9	2008/401
	Итого за обед	570	16,2	21,9	56,8	401	
ПОЛДНИК							
1	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	175	3,8	2,9	5,6	138,8	2008/435
2	Булочка «Домашняя» молочная	50	3,8	6,4	29,9	192,3	2012/469
	Итого за полдник	225	7,6	9,3	35,5	331,1	
УЖИН							
1	Капуста тушенная	100	1,6	3,3	10,2	108,3	2008/181
2	Котлета мясная	50	5,1	6,2	7,4	125,3	2008/272
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
4	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		9,2	79,1	2008/411
	Итого за ужин	330	9,5	9,7	41,6	383,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,1	53,5	197	1505,8	

Калькулятор



М.С. Куликова