

МЕНЮ
23 августа 2023г
Ясли 1 – 3 года

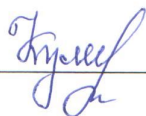
| № п / п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге тическая цен ность (ккал) | № рецеп туры |
|------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 150/10 | 8,1 | 3,6 | 20,3 | 150,5 | 2012/235 |
| 2 | Какао с молоком цельным | 150 | 2,1 | 0,4 | 21,5 | 98,6 | 2008/433 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 1,2 | 0,2 | 18,3 | 97,5 | 2014/1 |
| | Итого за завтрак | 320 | 11,4 | 4,2 | 60,1 | 346,6 | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 75 | 2008/442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150 | | | 18 | 75 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный (1-вариант) | 30 | 0,4 | | 0,8 | 5 | 2008 |
| 2 | Суп картофельный «Кудрявый» (пюре) | 150 | 3,4 | 8,5 | 9,3 | 35,5 | 2008/93 |
| 3 | Каша пшеничная полтавская | 100 | 2,7 | 2,7 | 16,1 | 127,7 | 2008/331 |
| 4 | Суфле мясное | 50/50 | 11,5 | 15,4 | 16,4 | 198 | 2008/259 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 66,2 | 2008 |
| 6 | Компот из ягод смородины | 150 | | | 16,3 | 67,9 | 2008/401 |
| | Итого за обед | 540 | 20,4 | 27,1 | 71,5 | 500,3 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | |
| 1 | Молоко кипяченое | 150 | 2,3 | 2,4 | 3,5 | 45 | 2008/434 |
| 2 | Вафли | 30 | 2,5 | 3,1 | 21,1 | 121,2 | 2008 |
| | Итого за полдник | 180 | 4,8 | 5,5 | 24,6 | 166,2 | |
| | УЖИН | | | | | | |
| 1 | Азу | 150 | 5,6 | 6,3 | 10,4 | 186,6 | 2008/260 |
| 2 | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,1 | 0,1 | 11,8 | 50,6 | 2008/394 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,5 | 2008 |
| | Итого за ужин | 330 | 7,9 | 6,5 | 37 | 307,7 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 43,9 | 46,4 | 211,2 | 1395,8 | |

Калькулятор  М. С. Куликова

МЕНЮ
23 августа 2023г
Сад 3 - 7 лет

| № п / п | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая цен ность (ккал) | № рецеп туры |
|------------------|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 180/10 | 11,1 | 5 | 29,9 | 184,5 | 2012/235 |
| 2 | Какао с молоком цельным | 180 | 2,6 | 0,5 | 25,9 | 118,3 | 2008/433 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 40/7 | 1,6 | 5,5 | 9,7 | 141,7 | 2014/1 |
| | Итого за завтрак | 417 | 15,3 | 11 | 65,5 | 444,5 | |
| 1 | Сок фруктовый | 150 | | | 18 | 75 | 2008/442 |
| | Итого за 2-ой завтрак | 150 | | | 18 | 75 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный (1 вариант) | 60 | 0,4 | | 0,8 | 5 | 2008 |
| 2 | Суп картофельный «Кудрявый» | 180 | 4,1 | 4,2 | 11,2 | 42,6 | 2008/93 |
| 3 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 130 | 3,9 | 4,5 | 27,6 | 166 | 2008/323 |
| 4 | Гуляш | 70/50 | 13,4 | 13,8 | 22,2 | 263,6 | 2012/259 |
| 5 | Хлеб ржано- пшеничный | 50 | 3,1 | 0,6 | 15,8 | 82,7 | 2008 |
| 6 | Компот из ягод смородины | 180 | | | 19,6 | 81,5 | 2008/401 |
| | Итого за обед | 720 | 24,9 | 23,1 | 97,2 | 641,4 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Молоко кипяченое | 200 | 3 | 3,2 | 4,7 | 67 | 2008/434 |
| 2 | Вафли | 50 | 4,2 | 5,1 | 35,3 | 202 | 2008 |
| | Итого за полдник | 250 | 7,2 | 8,3 | 40 | 269 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | Азу | 200 | 6,7 | 7,3 | 18,4 | 188,4 | 2008/260 |
| 2 | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,2 | 0,2 | 14,1 | 60,7 | 2008/394 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | 2008 |
| | Итого за ужин | 420 | 9,9 | 7,8 | 52,2 | 390,2 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | | 57,3 | 50,2 | 272,9 | 1820,1 | |

Калькулятор



М.С. Куликова