

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

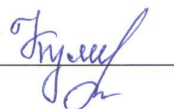
| № п/п          | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|                |  |            | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Каша пшеничная молочная вязкая           | 150        | 6,0              | 3,6         | 18,3         | 219,3                          | 2008/184    |
| 2              | Чай с сахаром                            | 150        |                  |             | 0,2          | 1,2                            | 2012/392    |
| 3              | Бутерброд с сыром и маслом               | 30/10/5    | 3,7              | 6,3         | 5,8          | 94,7                           | 2012        |
|                | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>345</b> | <b>9,7</b>       | <b>9,9</b>  | <b>24,3</b>  | <b>315,2</b>                   |             |
| 1              | Сок фруктовый                            | 150        |                  |             | 18           | 75                             | 2008/442    |
|                | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>             | <b>150</b> |                  |             | <b>18</b>    | <b>75</b>                      |             |
| <b>ОБЕД</b>    |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Помидор соленый порционно                | 30         | 0,5              | 2,1         | 2,8          | 31,5                           | 2009/167    |
| 2              | Щи из свежей капусты с картофелем (пюре) | 150        | 5,0              | 3,0         | 5,4          | 54,1                           | 2012/67     |
| 3              | Каша пшеничная полтавская                | 100        | 4,4              | 3,6         | 25,6         | 152,4                          | 2008/181    |
| 4              | Суфле из курицы с соусом                 | 50/30      | 4,7              | 8,0         | 15,7         | 114,5                          | 2008/310    |
| 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    |
|                | <b>Итого за обед</b>                     | <b>570</b> | <b>17</b>        | <b>17,2</b> | <b>78,4</b>  | <b>486,6</b>                   |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Молоко кипяченое                         | 150        | 2,3              | 2,4         | 3,5          | 45                             | 2008/434    |
| 2              | Печенье                                  | 30         | 2,5              | 3,1         | 21,1         | 121,2                          | 2008        |
|                | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>180</b> | <b>4,8</b>       | <b>5,5</b>  | <b>24,6</b>  | <b>166,2</b>                   |             |
| <b>УЖИН</b>    |  |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Рис припущенный                          | 100        | 1,8              | 2,8         | 16,4         | 97,8                           | 2012/316    |
| 2              | Суфле из печени                          | 50         | 9,3              | 9,4         | 15,5         | 156,6                          | 2008/290    |
| 3              | Соус томатный                            | 20         | 0,4              | 2,9         | 3,7          | 42,9                           | 2008/364    |
| 4              | Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,3              | 0,2         | 14,8         | 70,5                           | 2008        |
| 5              | Компот из свежих плодов                  | 150        | 0,1              | 0,1         | 11,8         | 50,6                           | 2008/411    |
|                |  |            |                  |             |              |                                | к/к         |
|                | <b>Итого за ужин</b>                     | <b>460</b> | <b>13,9</b>      | <b>15,3</b> | <b>59,6</b>  | <b>446,9</b>                   |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     |            | <b>45,4</b>      | <b>47,9</b> | <b>200,9</b> | <b>1472,9</b>                  |             |

Калькулятор  М.С. Куликова

**МЕНЮ**  
**28 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 пшеничная молочная вязкая    | 200        | 7,8              | 5,5         | 31,3         | 198,9                          | 2008/184    |
| 2              | Чай с сахаром                     | 180        | 0,2              |             | 8,4          | 1,4                            | 2012/392    |
| 3              | Бутерброд с сыром и маслом        | 40/10/7    | 4,7              | 8           | 7,2          | 119,9                          | 2012        |
|                | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>437</b> | <b>12,7</b>      | <b>13,5</b> | <b>46,9</b>  | <b>320,2</b>                   |             |
| 1              | Сок фруктовый                     | 150        |                  |             | 18           | 75                             | 2008/442    |
|                | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>      | <b>150</b> |                  |             | <b>18</b>    | <b>75</b>                      |             |
| <b>ОБЕД</b>    |                                   |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Помидор соленый порционно         | 60         | 1                | 4,2         | 5,6          | 63                             | 2008/48     |
| 2              | Щи из свежей капусты с картофелем | 180        | 1,3              | 3,6         | 6,5          | 65                             | 2012/67     |
| 3              | Пюре из гороха                    | 130        | 3,8              | 3,2         | 32,2         | 174,2                          | 2008/179    |
| 4              | Птица, тушенная в соусе с овощами | 70/50      | 17,9             | 18,8        | 8,6          | 250                            | 2008/302    |
| 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    |
|                | <b>Итого за обед</b>              | <b>720</b> | <b>27,1</b>      | <b>30,4</b> | <b>88,3</b>  | <b>716,4</b>                   |             |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                   |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Молоко кипяченое                  | 200        | 3,3              | 3,6         | 5,2          | 67                             | 2008/434    |
| 2              | Печенье                           | 50         | 4,2              | 5,1         | 35,3         | 202                            | 2008        |
|                | <b>Итого за полдник</b>           | <b>250</b> | <b>7,5</b>       | <b>8,7</b>  | <b>40,5</b>  | <b>269</b>                     |             |
| <b>УЖИН</b>    |                                   |            |                  |             |              |                                |             |
| 1              | Рис припущенный                   | 130        | 2,3              | 3,6         | 21,3         | 127,1                          | 2012/326    |
| 2              | Оладьи из печени                  | 50         | 9,3              | 9,4         | 4            | 146,6                          | 2008/290    |
| 3              | Соус томатный                     | 30         | 0,4              | 2,9         | 3,7          | 42,9                           | 2008/364    |
| 4              | Хлеб пшеничный                    | 40         | 3                | 0,3         | 19,7         | 94                             | 2008        |
| 5              | Компот из свежих фруктов          | 180        | 0,2              | 0,2         | 14,1         | 60,7                           | 2008/394    |
|                | <b>Итого за ужин</b>              | <b>430</b> | <b>15,6</b>      | <b>16,2</b> | <b>71,7</b>  | <b>505,5</b>                   |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>              |            | <b>62,9</b>      | <b>68,8</b> | <b>265,4</b> | <b>1886,1</b>                  |             |

Калькулятор



М.С. Куликова