

МЕНЮ
31 августа 2023г
Сад 3 - 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	ЗАВТРАК						
1	Омлет с кашей пшенной с маслом сливочным	180/5	6,1	8,8	7,2	132,4	2011/190
2	Бутерброды с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
3	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1		15,3	36,2	2014/268
	Итого за завтрак	417	7,8	14,3	32,2	310,3	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
	ОБЕД						
1	Огурец свежий порционно	50	0,4		0,8	5	2008
2	Суп картофельный с клецками	180	3,2	3,9	18,1	131,6	2012/85
3	Плов с мясом	180	13,9	12,5	31,4	267,5	2008/265
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	640	20,6	17	85,7	568,3	
	ПОЛДНИК						
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	60	2008/434
2	Пряник	80	2,5	3	36,5	185	2008
	Итого за полдник	280	5,5	6,2	41,2	245	
	УЖИН						
1	Запеканка картофельная с мясом	200	16	16,8	31,4	323,7	2008/299
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Компот из св. ягод	180	0,2	0,2	14,1	60,7	2008/394
	Итого за ужин	420	19,2	17,3	65,2	478,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,1	54,8	242,3	1677	

Калькулятор



М.С. Куликова

МЕНЮ
31 августа 2023г
Ясли 1 – 3 года

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Омлет с кашей пшеничной с маслом сливочным	150	4,9	7,7	4,7	86,1	2011/190
2	Бутерброды с маслом	30/5	1,2	4,1	7,2	70	2014/1
3	Чай с сахаром и лимоном	150/5			12,8	30,3	2014/268
	Итого за завтрак	340	6,1	11,8	24,7	186,4	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
ОБЕД							
1	Огурец свежий порционно	30	0,4		0,8	5,0	2008
2	Суп картофельный с клецками (пюре)	150	2,7	3,3	15,1	109,7	2008/85
3	Плов с мясом	150	11,0	10,1	29,1	186,0	2008/265
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	520	16,5	13,9	73,9	438,2	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Пряник	80	2,5	3,0	36,5	185	2008
	Итого за полдник	230	4,8	5,4	40	230	
УЖИН							
1	Запеканка картофельная с мясом	150	12,4	15,2	33,4	355,4	2008/299
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
4	Компот из св яблок	150	0,1	0,1	11,8	50,6	2008/411
	Итого за ужин	330	14,8	15,5	60	476,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,2	46,6	216,6	1406,1	

Калькулятор  М.С. Куликова