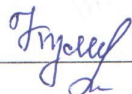


МЕНЮ
5 июля 2024г
Ясли 1 – 3 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	ЗАВТРАК						
1	Омлет натуральный	150	4,3	6,2	5,4	77,1	2008/214
2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,6	1,2	18,3	97,5	2011/389
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
	Итого за завтрак	335	7,1	7,6	30,9	244,6	
	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
	ОБЕД						
1	Огурец соленый	30	0,3	1,4	0,9	17,3	2012
2	Свекольник (пюре)	150	0,6	2,2	3,3	39,4	2014/65
3	Рис припущенный	100	1,8	2,8	16,4	97,8	2012/326
4	Биточки рыбные	50	10,5	9,7	7,1	90,9	2011/226
5	Соус томатный с овощами	30	0,2	1,7	2,2	25,7	2008/364
4	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
5	Компот из черносслива	150			17,5	69,7	2008/402
	Итого за обед	550	15,8	18,3	60,0	407	
	ПОЛДНИК						
1	Ряженка 2,5%	180	0,9	3,5	6,7	76,6	2008/434
2	Крендель сахарный	50	3,7	6,6	26,9	182,2	2012/460
	Итого за полдник	230	4,6	10,1	33,6	258,8	
	УЖИН						
1	Запеканка картофельная с мясом	150	12,4	8,5	30,4	310,4	2008/299
2	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		9,2	79,1	2008/441
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
	Итого за ужин	330	15,2	8,7	54,4	460	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43	45	191	1420	

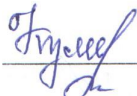
Калькулятор



М.С. Куликова

МЕНЮ
5 июля 2024г
Сад 3 -7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	ЗАВТРАК						
1	Омлет натуральный	200	5,8	8,3	7,2	102,8	2008/214
2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	1,4	21,9	117,1	2011/389
3	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
	Итого за завтрак	427	9,4	15,2	38,8	361,6	
	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
	ОБЕД						
1	Огурец соленый	60	0,6	2,8	1,8	34,6	2012
2	Свекольник	180	0,7	2,7	4	47,3	2014/65
3	Рис припущенный	130	2,3	3,6	21,3	127,1	2012/326
4	Биточки рыбные	70	14,7	13,6	24	127,2	2011/226
5	Соус томатный с овощами	50	0,4	2,9	3,7	42,9	2008/364
4	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
5	Компот из чернослива	180			21	83,6	2008/402
	Итого за обед	720	21,8	26,2	91,6	545,4	
	ПОЛДНИК						
1	Ряженка 2,5%	200	0,9	3,9	7,4	85,1	2008/434
2	Крендель сахарный	50	3,7	6,6	26,9	182,2	2012/460
	Итого за полдник	250	4,6	10,5	34,3	267,3	
	УЖИН						
1	Запеканка картофельная с мясом	200	16	16,8	31,4	167,7	2008/299
2	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		23	94,9	2008/441
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
	Итого за ужин	420	19,6	17,1	74,1	356,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55	69	257	1606	

Калькулятор  М.С. Куликова