

МЕНЮ**9 июля 2024г****Ясли 1 – 3 лет**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсянная молочная «Геркулес»	130	4,1	3,9	18,4	125,2	2008/184
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	18,3	97,5	2008/3
3	Какао с молоком сгущенным	150	2,1	0,4	21,5	98,6	2008/433
	Итого за завтрак	315	7,4	4,5	58,2	321,3	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Салат из моркови с зеленым горошком (измельченный)	30	0,4	1,6	3,2	28	2008
2	Суп «Сахалинский»	150	2,2	6,2	5,2	84,2	2012/78
3	Суфле куриное	50	6,4	10	4,5	110,6	2011/295
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,6	3,3	10,2	108,2	2008/323
5	Соус томатный	30	0,2	1,9	2,5	28,6	2008/364
6	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
7	Компот из ягодная смесь	150			16,3	67,9	2008/402
	Итого за обед	550	13,2	23,5	54,5	493,7	
ПОЛДНИК							
1	Напиток кисло молочный «Снежок» 2,5%	150	3,8	2,9	5,63	138,8	2008
2	Булочка с повидлом «Ватрушка»	50	3,7	6,6	43,8	249,6	2008
	Итого за полдник	200	7,5	9,5	49,4	388,4	
УЖИН							
1	Азу	150	5,6	6,3	10,4	86,6	2008/260
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
3	Кисель п/я концентрат	150			21,2	84,6	2008/411
	Итого за ужин	330	7,9	6,5	46,4	178,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36	54	221	1542	

Калькулятор  М.С. Куликова

МЕНЮ

9 июля 2024г

Сад 3 – 7 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная молочная «Геркулес»	200	6,3	6	28,3	192,6	2008/184
2	Бутерброд с маслом	40/7	4,7	8	7,2	119,9	2008/3
3	Какао с молоком сгущенным	180	2,6	0,5	25,9	118,3	2008/433
	Итого за завтрак	427	13,6	14,5	61,4	430,8	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
ОБЕД							
1	Салат из моркови с зелёным горошком	60	0,7	3,1	6,3	56	2008
2	Суп «Сахалинский»	180	2,6	7,4	12,2	126,5	2012/78
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	3,5	20,9	125,3	2012/205
4	Птица, тушеная 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 ягодная смесь	180			21	83,6	2008/402
	Итого за обед	720	27,5	33,5	78,3	724,4	
ПОЛДНИК							
1	Напиток кисло молочный «Снежок» 2,5%	200	6	4,9	7,4	149	2008
2	Булочка с повидлом «Ватрушка»	50	3,7	6,6	43,8	249,6	2008
	Итого за полдник	230	9,7	11,5	51,2	398,6	
УЖИН							
1	Азу	200	6,7	7,3	13,8	115,4	2008/260
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Кисель п/я концентрата	180			25,4	101,5	2008/411
	Итого за ужин	420	9,7	7,6	58,9	310,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61	67	268	1940	

Калькулятор  М.С. Куликова