

МЕНЮ

10 июля 2024г

Ясли 1 – 3 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/10	8,0	3,6	21,5	133,2	2012/235
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
3	Чай с молоком цельным	150	1,1		13,2	57,1	2008
	Итого за завтрак	325	10,3	3,8	41,9	260,3	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Винегрет	30	0,4	1,5	1,2	19,2	2012/49
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками (пюре)	150/25	5,5	5,1	19,1	111,2	2012/83
3	Суфле мясное	50	5	12,1	6,9	47,7	2008/271
4	Соус томатный с овощами	30	0,2	1,9	2,5	28,6	2008/271
4	Макаронные изделия отварные	100	2,8	2,7	16,1	96,4	2012/205
5	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
6	Компот из чернослива	150			16,3	67,9	2008/401
	Итого за обед	545	16,3	23,8	74,7	437,2	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,5	1,8	21,9	111	2008
	Итого за полдник	180	3,8	4,2	25,4	156	
УЖИН							
1	Запеканка капустная с мясом	155	13,3	16,1	16,9	266	2016/166
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
3	Напиток из плодов шиповник	150	0,5		9,2	79,1	2008/441
	Итого за ужин	335	16,1	16,3	40,9	415,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46	48	195	1319	

Калькулятор  М.С. Куликова

МЕНЮ
10 июля 2024г
Сад 3 – 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/10	13,8	5,7	44,3	234,6	2008/224
2	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
3	Чай с молоком цельным	180	1,3		15,8	68,5	2008
	Итого за завтрак	387	16,7	11,2	69,8	444,8	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
ОБЕД							
1	Винегрет	60	0,8	2,9	2,3	38,3	2012/49
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	7,6	6,1	22,9	183,4	2012/83
3	Шницель натуральный рубленый мясной	70	12,3	14,1	9,7	152,8	2008/271
4	Макаронные изделия отварные	130	3,6	3,5	20,9	125,3	2008/335
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
6	Компот из чернослива	180			19,6	81,5	2008/401
	Итого за обед	705	27,8	30,1	94,9	706,9	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	60	2008/434
2	Кондитерские изделия (пряник)	50	4,2	5,1	35,3	202	2008
	Итого за полдник	230	7,2	8,3	40	262	
УЖИН							
1	Запеканка капустная с мясом	155	13,3	16,1	16,9	266	2016/166
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Напиток из плодов шиповник	180	0,6		23	94,9	2008/441
	Итого за ужин	375	16,9	16,4	59,6	454,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68	66	282	1943	

Калькулятор  М.С. Куликова