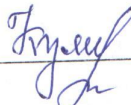


МЕНЮ**11 июля 2024г****Ясли 1 – 3 лет**

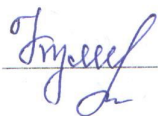
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Омлет с кашей пшениной с маслом сливочным	130	4,9	7,7	4,7	86,1	2011/190
2	Бутерброды с маслом	30/5	1,2	4,1	7,2	70	2014/1
3	Чай с сахаром	150			12,8	30,3	2014/268
	Итого за завтрак	315	6,1	11,8	24,7	186,4	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом (измельчённый)	30	0,3	1,6	2,9	27	2011/14
2	Борщ с капустой и картофелем (пюре)	150	1,7	5,1	10,8	95,2	2008/76
3	Картофельное пюре	100	1,1	2,8	10,7	70,3	2008/335
4	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	5,1	2,7	6,6	54,4	2008/231
5	Напиток из шиповника	150			16,3	67,9	2008/441
6	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
	Итого за обед	520	11,3	12,7	65,6	408,5	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Вафли	30	1,5	3,8	21,9	111	2008
	Итого за полдник	180	3,8	6,2	25,4	156	
УЖИН							
1	Суфле мясное	50/30	11,2	10,6	18,5	142,7	2008/259
2	Каша пшеничная полтавская	100	4,4	3,6	25,6	152,4	2011/318
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
4	Кисель п/я концентрат	150			21,2	84,6	2012/375
	Итого за ужин	360	17,9	14,4	80,1	450,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39	55	202	1246	

Калькулятор  М.С. Куликова

МЕНЮ
11 июля 2024г
Сад 3 – 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Омлет с кашей пшениной с маслом сливочным	200/5	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	180	0,1		15,3	36,2	2014/268
	Итого за завтрак	432	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	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	60	0,7	3,1	6,3	56	2011/14
1	Борщ с капустой и картофелем	180	2	5,4	12,9	114,2	2008/76
2	Картофельное пюре	130	1,4	3,3	13,9	91,4	2012/335
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	7,2	3,8	9,3	76,1	2008/231
4	Напиток из шиповника	180			19,6	81,5	2008/441
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	Итого за обед	670	14,4	16,2	77,8	501,9	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	200	3,0	3,2	4,7	60	2008/434
2	Вафли	50	2,5	3	36,5	185	2008
	Итого за полдник	250	5,5	6,2	41,2	245	
УЖИН							
1	Каша перловая рассыпчатая	100	3,0	3,5	21,2	127,6	2008/323
2	Биточки мясные	50	6,2	14,9	7,1	3,1	2008/272
3	Соус томатный	50	0,4	2,9	3,1	40,8	2008/364
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4	Кисель п/я концентрата	180			25,4	101,5	2012/375
	Итого за ужин	420	12,6	21,6	76,5	367	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41	58	246	1745	

Калькулятор



М.С. Куликова