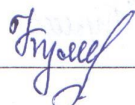


МЕНЮ
12 августа 2024г
Ясли 1 – 3 лет

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная рисовая	130	5,1	4,5	29	166,9	2008/184
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2012
3	Чай с молоком цельным	150	1,6	1,2	18,3	97,5	2014/267
	Итого за завтрак	325	10,4	12	53,1	359,1	
1	Сок фруктовый	150			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			12	50	
ОБЕД							
1	Салат из морской капусты	30	0,3	2,8	1,1	30,2	2011/190
2	Суп картофельный с лапшой домашней, с филе куриное (пюре)	150/10	4,3	2	3,6	43,3	2011/70
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,6	3,3	10,2	108,2	2008/323
4	Тефтели (2-й вариант)	50/30	9,3	12,8	14,6	98,2	2008/284
5	Компот из смеси сухофруктов	150			17,5	69,7	2008/402
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
	Итого за обед	560	17,9	21,4	59,6	342,3	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Булочка обыкновенная Плюшка	50	3,6	2,1	16,6	141	2008/464
	Итого за полдник	200	5,9	4,5	20,1	186	
УЖИН							
1	Жаркое по - домашнему	150	5,7	8,9	11,7	268,5	2008/258
2	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
3	Кисель из п/я концентрата	150			21,2	84,6	2008/411
	Итого за ужин	340	8,0	9,1	47,7	423,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42	47	193	1361	

Калькулятор

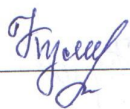


М.С. Куликова

МЕНЮ
12 августа 2024г
Сад 3 – 7 лет

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	ЗАВТРАК						
1	Каша молочная рисовая	200	5,1	4,5	29	166,9	2008/184
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/5	4,7	8	7,2	119,2	2012
3	Чай с молоком цельным	180	0,9	0,2	11,9	51,4	2014/267
	Итого за завтрак	435	10,7	12,7	48,1	337,5	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
	ОБЕД						
1	Салат из морской капусты	30	0,6	5,5	2,2	60,5	2011/190
2	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	180/10	5,1	2,4	4,3	51,9	2011/70
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	2	4	12,2	153,9	2008/323
4	Тефтели (2-й вариант)	70/30	15,4	16	38,7	163,7	2008/284
5	Компот из смеси сухофруктов	180			21	83,6	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	Итого за обед	680	26,2	28,5	94,2	596,3	
	ПОЛДНИК						
1	Молоко кипяченое	200	3,0	3,2	4,7	67	2008/434
2	Булочка обыкновенная Плюшка	50	3,6	2,1	16,6	141	2008/464
	Итого за полдник	250	6,6	5,3	21,3	208	
	УЖИН						
1	Жаркое по - домашнему	180	6,8	10,7	14	322,2	2008/258
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Кисель из п/я концентрата	180			25,4	101,5	2008/411
	Итого за ужин	400	9,8	11	59,1	517,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53	58	241	1735	

Калькулятор



М.С. Куликова