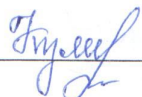


МЕНЮ**14 августа 2024г****Ясли 1 – 3 лет**

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	ЗАВТРАК						
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/10	8,1	3,6	20,3	150,5	2012/235
2	Какао с молоком цельным	150	2,1	0,4	21,5	98,6	2008/433
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
	Итого за завтрак	375	11,4	4,2	60,1	346,6	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
	ОБЕД						
1	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,3	1,6	2,9	27	2008/48
2	Щи из свежей капусты с картофелем (пюре)	150	5	3	5,4	54,1	2012/67
3	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	9,8	16,8	20,1	183	2016/319
4	Компот из кураги	150			16,3	67,9	2008/401
5	Хлеб р/ пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
	Итого за обед	520	20	17,6	60,7	403,9	
	ПОЛДНИК						
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,5	3,1	21,1	121,2	2008
	Итого за полдник	230	7,5	7	28,5	306,5	
	УЖИН						
1	Макаронные изделия отварные с сыром	150	3,7	6,6	15,6	131,9	2008/210
2	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	11,8	50,6	2008/394
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
	Итого за ужин	330	6,1	6,9	42,2	253	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45	36	204	1360	

Калькулятор



М.С. Куликова

МЕНЮ
14 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	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/10	12,3	5,6	33,2	205	2008/224
2	Какао с молоком цельным	180	2,6	0,5	25,9	118,3	2008/433
3	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
	Итого за завтрак	437	16,5	11,6	68,8	465	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
ОБЕД							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,7	3,1	6,3	56	2008/48
2	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,6	16,5	65	2012/67
3	Птица, тушенная в соусе с овощами	170	13,2	22,6	27	246	2016/319
4	Компот из кураги	180			19,6	81,5	2008/401
5	Хлеб р/ пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	Итого за обед	640	18,3	29,9	85,2	531,2	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	200	3,0	3,2	4,7	67	2008/434
1	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,5	3,0	36,5	185	2008
	Итого за полдник	250	5,5	6,2	41,2	252	
УЖИН							
1	Макаронные изделия отварные с сыром	200	6	16,4	10,9	250,3	2008/210
2	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,2	14,1	60,7	2008/394
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
	Итого за ужин	450	9,2	16,9	44,7	405	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50	65	258	1728	

Калькулятор  М.С. Куликова