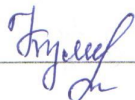


МЕНЮ**16 июля 2024г****Ясли 1 – 3 лет**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная «Дружба»	130	3,2	3,1	13,4	102,3	2008/190
2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,6	1,2	18,3	97,5	2011/390
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
	Итого за завтрак	315	6	4,5	38,9	269,8	
2-ой завтрак							
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Помидор соленный	30	0,3		0,7	17,9	2011/28
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой (пюре)	150	4,5	3,8	7,6	52,3	2008/91
3	Плов с мясом	150	10,4	9,4	28,1	287,9	2011/265
4	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
5	Компот из ягод смородины	150			17,5	69,7	2008/402
	Итого за обед	550	17,6	13,7	66,5	494	
ПОЛДНИК							
1	Напиток «Снежок»	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Булочка с творогом «Ватрушка»	50	2,7	1	11,1	103	2012/453
	Итого за полдник	200	5	3,4	14,6	148	
УЖИН							
1	Картофельное пюре	100	1,1	2,8	10,7	70,3	2008/335
2	Тефтели рыбные	50	3,4	2,7	6,1	62,5	2008/245
3	Соус томатный	30	0,2	1,7	2,2	25,7	2008/364
4	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		9,2	79,1	2008/441
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
6	Конфета желейка	20	0,5		6,6	31,5	2008
	Итого за ужин	380	8	7,4	49,6	339,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37	29	182	1301	

Калькулятор

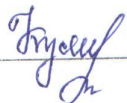


М.С. Куликова

МЕНЮ**16 июля 2024г****Сад 3 – 7 лет**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша молочная «Дружба»	200	4,9	4,7	20,6	160,4	2008/190
2	Кофейный напиток с молоком сгущённым	180	2	1,4	21,9	117,1	2011/390
3	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	0,3	9,7	94	2014/1
	Итого за завтрак	427	8,5	6,4	52,2	371,5	
2-ой ЗАВТРАК							
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
ОБЕД							
1	Помидор соленный	60	0,5		1,5	35,8	2011/28
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	180	1,5	2,1	9,1	74,8	2008/91
3	Плов с мясом	180	13,9	12,5	37,4	383,9	2011/265
4	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
5	Компот ягодная смесь	180			21	83,6	2008/402
	Итого за обед	650	19	15,2	84,8	660,8	
ПОЛДНИК							
1	Напиток «Снежок»	200	3	3,2	4,7	67	2008/434
2	Булочка с творогом «Ватрушка»	50	2,7	1	11,1	103	2012/453
	Итого за полдник	250	5,7	4,2	15,8	170	
УЖИН							
1	Пюре картофельное	130	1,4	3,3	13,9	91,4	2008/335
2	Тефтели рыбные	50	3,4	2,7	6,1	62,5	2008/245
3	Соус томатный	50	0,4	2,9	3,7	42,9	2008/364
4	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		23	94,9	2008/441
5	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
6	Конфета желейка	30	0,8		9,9	47,2	2008
	Итого за ужин	480	9,6	9,2	76,3	432,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43	35	247	1710	

Калькулятор



М.С. Куликова