

**МЕНЮ****17 июля 2024г****Ясли 1 – 3 лет**

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>11,4</b>	<b>4,2</b>	<b>60,1</b>	<b>346,6</b>	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>100</b>			<b>12</b>	<b>50</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
1	Салат из свеклы с соленым огурцом	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	Рагу из филе птицы (овощное)	150	9,8	16,8	20,1	183	2011/290
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>20</b>	<b>17,6</b>	<b>60,7</b>	<b>403,9</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>						
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
	<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	<b>28,5</b>	<b>306,5</b>	
	<b>УЖИН</b>						
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>330</b>	<b>6,1</b>	<b>6,9</b>	<b>42,2</b>	<b>253</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45</b>	<b>36</b>	<b>204</b>	<b>1360</b>	

Калькулятор  М.С. Куликова

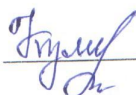
## МЕНЮ

17 июля 2024г

Сад 3 -7 лет

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углево ды		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>437</b>	<b>16,5</b>	<b>11,6</b>	<b>68,8</b>	<b>465</b>	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>	<b>150</b>			<b>18</b>	<b>75</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из свеклы с соленым огурцом	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	Рагу из птицы	170	13,2	22,6	27	246	2011/290
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>18,3</b>	<b>29,9</b>	<b>85,2</b>	<b>531,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Молоко кипяченое	200	3,0	3,2	4,7	67	2008/434
1	Кондитерские изделия (вафли)	50	2,5	3,0	36,5	185	2008
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,5</b>	<b>6,2</b>	<b>41,2</b>	<b>252</b>	
<b>УЖИН</b>							
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
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>9,2</b>	<b>16,9</b>	<b>44,7</b>	<b>405</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50</b>	<b>65</b>	<b>258</b>	<b>1728</b>	

Калькулятор



М.С. Куликова