

МЕНЮ
18 июля 2024г
Ясли 1 – 3 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	150	5,1	6,2	27	174	2008/184
2	Бутерброд с маслом	30/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2012/1
3	Чай с сахаром и лимоном	150/5			12,8	30,3	2014/268
	Итого за завтрак	340	8,8	12,5	45,8	299	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Помидор соленный	30	0,3	1,6	2,9	27	2011/28
2	Суп картофельный с бобовыми (пюре)	150	1,3	4,6	4,8	38,9	2008/99
3	Тефтели из печени	50/20	16,1	8,5	11,1	93,1	2008/256
4	Картофельное пюре	100	2,7	2,7	16,1	96,4	2008/335
5	Компот ягодная смесь	150			16,3	67,9	2008/401
6	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
	Итого за обед	540	22,8	17,9	63,8	389,5	
ПОЛДНИК							
1	Ряженка 2,5%	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Кондитерские изделия (пряник)	30	2,5	3,1	21,1	121,2	2008
	Итого за полдник	180	4,8	5,5	24,6	166,2	
УЖИН							
1	Голубец ленивый	130	8,1	10,8	17,0	263,9	2008/306
2	Кисель п/я концентрата	150			21,2	84,6	2008/411
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
4	Соус сметанный	30	0,4	1,0	1,5	19,0	2008/371
	Итого за ужин	340	10,8	12	54,5	438	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47	48	201	1343	

Калькулятор

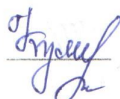


М.С. Куликова

МЕНЮ
18 июля 2024г
Сад 3 – 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	200	5,1	4,5	29	166,9	2008/184
2	Бутерброд с маслом	40/7	4,7	8	7,2	119,9	2012/1
3	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,1		15,3	36,2	2014/268
	Итого за завтрак	432	9,9	12,5	51,5	323	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
ОБЕД							
1	Помидор соленый	60	0,6	2,8	1,8	34,6	2008/48
2	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180/10	6,5	1,9	5,8	46,7	2008/99
3	Тефтели из печени	70	12	13	11,6	182,7	2008/287
4	Картофельное пюре	130	1,4	3,3	13,9	91,4	2008/335
5	Компот ягодная смесь	180			19,6	81,5	2008/401
6	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,5	0,5	12,6	66,2	2008
	Итого за обед	670	23	21,5	65,3	503,1	
ПОЛДНИК							
1	Ряженка 2,5%	180	0,9	3,9	7,4	85,1	2008/434
2	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,5	3	36,5	185	2008
	Итого за полдник	230	3,4	6,9	43,9	270,1	
УЖИН							
1	Голубцы ленивые	200	8,3	18,6	14,1	206	2008/306
2	Кисель п/я концентрат	180			25,4	101,5	2008/411
3	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
4	Соус сметанный	50	0,6	1,6	2,5	31,2	2008/371
	Итого за ужин	470	11,9	20,5	61,7	432,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48	61	240	1604	

Калькулятор



М.С. Куликова