


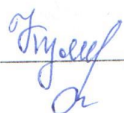
МЕНЮ
21 августа 2024г
Ясли 1 – 3 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/10	13,3	5,4	34,1	180,5	2012/235
2	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
3	Чай с молоком цельным	150	1,1		13,2	57,1	2008
	Итого за завтрак	325	15,6	5,6	54,5	307,6	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Винегрет	30	0,4	1,5	1,2	19,2	2012/49
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками (шоре)	150/25	5,5	5,1	19,1	111,2	2012/83
3	Суфле мясное	50	5	12,1	6,9	47,7	2008/271
4	Соус томатный с овощами	30	0,2	1,9	2,5	28,6	2008/271
4	Макаронные изделия отварные	100	2,8	2,7	16,1	96,4	2012/205
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
6	Компот из кураги	150			16,3	67,9	2008/401
	Итого за обед	545	16,3	23,8	74,7	437,2	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,5	1,8	21,9	111	2008
	Итого за полдник	180	3,8	4,2	25,4	156	
УЖИН							
1	Запеканка капустная с мясом	155	13,3	16,1	16,9	266	2016/166
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
3	Компот из свежих груш	150	0,5		9,2	79,1	2008/394
	Итого за ужин	335	16,1	16,3	40,9	415,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52	50	208	1366	

Калькулятор  М.С. Куликова

МЕНЮ
21 августа 2024г
Сад 3 – 7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/10	14,6	6,1	47	248,5	2008/224
2	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
3	Чай с молоком цельным	180	1,3		15,8	68,5	2008
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>407</i>	<i>17,5</i>	<i>11,6</i>	<i>72,5</i>	<i>458,7</i>	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	<i>Итого за 2-ой завтрак</i>	<i>150</i>			<i>18</i>	<i>75</i>	
ОБЕД							
1	Винегрет	60	0,8	2,9	2,3	38,3	2012/49
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	7,6	6,1	22,9	183,4	2012/83
3	Шницель натуральный рубленый мясной	70	12,3	14,1	9,7	152,8	2008/271
4	Макаронные изделия отварные	130	3,6	3,5	20,9	125,3	2008/335
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
6	Компот из кураги	180			19,6	81,5	2008/401
	<i>Итого за обед</i>	<i>705</i>	<i>27,8</i>	<i>30,1</i>	<i>94,9</i>	<i>706,9</i>	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	60	2008/434
2	Кондитерские изделия (пряник)	50	4,2	5,1	35,3	202	2008
	<i>Итого за полдник</i>	<i>230</i>	<i>7,2</i>	<i>8,3</i>	<i>40</i>	<i>262</i>	
УЖИН							
1	Запеканка капустная с мясом	165	13,3	16,1	16,9	266	2016/166
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Компот из свежих груш	180	0,6		23	94,9	2008/394
	<i>Итого за ужин</i>	<i>375</i>	<i>16,9</i>	<i>16,4</i>	<i>59,6</i>	<i>454,9</i>	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<i>69</i>	<i>66</i>	<i>285</i>	<i>1957</i>	

Калькулятор  М.С. Куликова