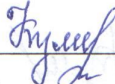


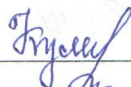
МЕНЮ
22 июля 2024г
Ясли 1 – 3 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	130	3,9	3,6	20,3	129,3	2008/184
2	Чай с сахаром	150			0,2	1,2	2012/392
3	Бутерброд с маслом	30/5	1,2	0,2	7,2	70	2014/1
	Итого за завтрак	315	5,1	3,8	27,7	200,5	
1	Сок фруктовый	100			12	50	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	100			12	50	
ОБЕД							
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,5	1,6	2,8	27,1	2012
2	Суп картофельный с клецками и курицей	150/5	2,7	3,3	15,1	109,7	2012/85
3	Суфле мясное	50/30	11,2	10,6	18,5	142,7	2008/259
4	Каша пшеничная полтавская	100	4,4	3,6	25,6	152,4	2011/318
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
6	Компот из смеси сухофруктов	150			16,3	67,9	2008/401
	Итого за обед	555	21,2	19,6	90,9	566	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,5	3,1	21,1	121,2	2008
	Итого за полдник	180	4,8	5,5	24,6	166,2	
УЖИН							
1	Макаронные изделия отварные	100	2,8	2,7	16,1	96,3	2012/205
2	Оладьи из печени	50	9,3	5,4	15,5	156,6	2008/290
3	Соус томатный	20	0,4	2,9	3,7	42,9	2008/364
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
5	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	11,8	50,6	2008/394
	Итого за ужин	350	14,9	11,3	61,9	416,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46	40	217	1400	

Калькулятор  М.С. Куликова

МЕНЮ
22 июля 2024г
Сад 3 -7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная вязкая	200	6	5,5	31,3	198,9	2008/184
2	Чай с сахаром	180			0,3	1,4	2012/392
3	Бутерброд с маслом	40/7	1,6	5,5	9,7	141,7	2014/1
	Итого за завтрак	427	7,6	11	41,3	342	
1	Сок фруктовый	150			18	75	2008/442
	Итого за 2-ой завтрак	150			18	75	
ОБЕД							
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,0	3,1	5,6	54,2	2012
2	Суп картофельный с клёцками и курицей	180/5	3,2	3,9	18,1	131,6	2012/85
3	Гуляш мясной	70/50	13,4	13,8	15,8	180,6	2012/259
4	Гороховое пюре	130	2	5	15,4	144,3	2011/318
5	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
6	Компот из смеси сухофруктов	180			19,6	81,5	2008/401
	Итого за обед	725	22,7	26,4	90,3	674,9	
ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	200	3	3,2	4,7	67	2008/434
2	Кондитерские изделия (печенье)	50	4,2	5,1	35,3	202	2008
	Итого за полдник	250	7,2	8,3	40	269	
УЖИН							
1	Макаронные изделия отварные	130	3,6	3,5	20,9	125,3	2012/205
2	Оладьи из печени	50	9,3	9,4	14	166,6	2008/290
3	Соус томатный	30	0,4	2,9	3,7	42,9	2008/364
4	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
5	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,2	14,1	60,7	2008/397
	Итого за ужин	430	16,5	16,3	72,4	489,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54	62	262	1850	

Калькулятор  М.С. Куликова