

## МЕНЮ

26 августа 2024г

Ясли 1 – 3 лет

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная рисовая	130	5,1	4,5	29	166,9	2008/184
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	3,7	6,3	5,8	94,7	2012
3	Чай с молоком цельным	150	1,6	1,2	18,3	97,5	2014/267
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>10,4</b>	<b>12</b>	<b>53,1</b>	<b>359,1</b>	
1	Сок фруктовый	150			12	50	2008/442
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>150</b>			<b>12</b>	<b>50</b>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из морской капусты	30	0,3	2,8	1,1	30,2	2011/190
2	Суп картофельный с лапшой домашней, с филе куриное (пюре)	150/10	4,3	2	3,6	43,3	2011/70
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,6	3,3	10,2	108,2	2008/323
4	Тефтели (2-й вариант)	50/30	9,3	12,8	14,6	98,2	2008/284
5	Компот из смеси сухофруктов	150			17,5	69,7	2008/402
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	12,6	66,2	2008
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>17,9</b>	<b>21,4</b>	<b>59,6</b>	<b>342,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Молоко кипяченое	150	2,3	2,4	3,5	45	2008/434
2	Булочка обыкновенная Плюшка	50	3,6	2,1	16,6	141	2008/464
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>4,5</b>	<b>20,1</b>	<b>186</b>	
<b>УЖИН</b>							
1	Жаркое по - домашнему	150	5,7	8,9	11,7	268,5	2008/258
2	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,5	2008
3	Кисель из п/я концентрата	150			21,2	84,6	2008/411
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>8,0</b>	<b>9,1</b>	<b>47,7</b>	<b>423,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>193</b>	<b>1361</b>	

Калькулятор  М.С. Куликова

**МЕНЮ**  
**26 августа 2024г**  
**Сад 3 – 7 лет**

№ п / п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочная рисовая	200	5,1	4,5	29	166,9	2008/184
2	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/5	4,7	8	7,2	119,2	2012
3	Чай с молоком цельным	180	0,9	0,2	11,9	51,4	2014/267
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>435</i>	<i>10,7</i>	<i>12,7</i>	<i>48,1</i>	<i>337,5</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>	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из морской капусты	30	0,6	5,5	2,2	60,5	2011/190
2	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	180/10	5,1	2,4	4,3	51,9	2011/70
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	2	4	12,2	153,9	2008/323
4	Тефтели (2-й вариант)	70/30	15,4	16	38,7	163,7	2008/284
5	Компот из смеси сухофруктов	180			21	83,6	2008/402
6	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,1	0,6	15,8	82,7	2008
	<i>Итого за обед</i>	<i>680</i>	<i>26,2</i>	<i>28,5</i>	<i>94,2</i>	<i>596,3</i>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Молоко кипяченое	200	3,0	3,2	4,7	67	2008/434
2	Булочка обыкновенная Плюшка	50	3,6	2,1	16,6	141	2008/464
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	<i>6,6</i>	<i>5,3</i>	<i>21,3</i>	<i>208</i>	
<b>УЖИН</b>							
1	Жаркое по - домашнему	180	6,8	10,7	14	322,2	2008/258
2	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	2008
3	Кисель из п/я концентрата	180			25,4	101,5	2008/411
	<i>Итого за ужин</i>	<i>400</i>	<i>9,8</i>	<i>11</i>	<i>59,1</i>	<i>517,7</i>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>53</b>	<b>58</b>	<b>241</b>	<b>1735</b>	

Калькулятор  М.С. Куликова