

16 Апрель 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Дружба"	180	5,453	7,645	23,718	185,462
2. Какао-напиток на молоке	180	3,664	3,845	11,84	96,613
3. Батон	50	3,573	1,365	24,816	130,56
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,715	16,981	60,425	450,034
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,744	0	15,025	68,43
Итого:		0,744	0	15,025	68,43
<b>Обед</b>					
1. Салат из отварной свеклы с соленым огурцом ( с мая салат "Свежесть")	60	1,246	5,045	6,43	75,75
2. Лапша домашняя с курицей	180	7,072	8,708	22,551	198,093
3. Гуляш из курицы	80	12,08	12,439	4,94	180,15
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,297	4,594	26,026	166,615
5. Кисель	180	0,136	0	32,666	135,745
6. Хлеб ржаной	45	2,759	0,497	15,105	78,693
Итого:		28,59	31,284	107,718	835,047
<b>Полдник</b>					
1. Пудинг из творога	90	16,392	10,106	14,897	218,202
2. Соус молочный сладкий	30	1,24	1,009	7,086	42,759
3. Кофейный напиток на молоке	180	3,811	3,729	11,737	97,265
Итого:		21,443	14,843	33,719	358,226
<b>Итого за день:</b>		<b>63,491</b>	<b>63,108</b>	<b>216,887</b>	<b>1711,737</b>

16 Апрель 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Дружба"	150	4,587	6,181	19,42	151,635
2. Какао-напиток на молоке	150	3,363	3,535	10,369	86,736
3. Батон	40	2,858	1,092	19,853	104,449
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,833	14,934	49,692	380,219
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,744	0	15,025	68,43
Итого:		0,744	0	15,025	68,43
<b>Обед</b>					
1. Салат из отварной свеклы с соленым огурцом (с мая салат "Свежесть")	50	1,117	4,042	5,831	63,875
2. Лапша домашняя с курицей	150	6,747	8,986	18,978	193,67
3. Гуляш из курицы	70	11,172	11,804	4,232	167,966
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,533	3,337	17,354	113,57
5. Кисель	150	0,085	0	21,274	88,289
6. Хлеб ржаной	36	2,207	0,398	12,084	62,955
Итого:		24,861	28,568	79,754	690,326
<b>Полдник</b>					
1. Пудинг из творога	80	13,411	8,893	11,186	180,518
2. Соус молочный сладкий	20	0,958	0,741	6,097	34,896
3. Кофейный напиток на молоке	150	3,345	3,295	10,065	84,528
Итого:		17,714	12,929	27,347	299,943
<b>Итого за день:</b>		<b>54,152</b>	<b>56,431</b>	<b>171,818</b>	<b>1438,917</b>