

17 Апрель 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша манная с маслом	180	5,669	7,455	24,383	187,271
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,812	3,73	11,739	97,295
3. Батон	50	3,496	1,336	24,283	127,756
4. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		15,048	15,131	60,406	444,902
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,752	0	15,188	69,173
Итого:		0,752	0	15,188	69,173
<b>Обед</b>					
1. Суп крестьянский с курицей	180	6,507	8,292	19,424	187,938
2. Печень по-строгановски	80	15,476	10,021	9,553	190,743
3. Картофель отварной	130	3,997	5,19	23,684	157,413
4. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
5. Хлеб ржаной	45	2,833	0,511	15,511	80,806
Итого:		29,098	24,013	82,215	674,14
<b>Полдник</b>					
1. Плюшка с сахаром	70	7,034	9,045	42,405	281,505
2. Кефир 3,2	145	4,223	4,66	10,815	105,872
Итого:		11,258	13,705	53,22	387,377
<b>Итого за день:</b>		<b>56,155</b>	<b>52,85</b>	<b>211,029</b>	<b>1575,592</b>

17 Апрель 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша манная с маслом	150	4,166	5,973	16,302	135,603
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,346	3,297	10,067	84,555
3. Батон	40	2,797	1,069	19,426	102,204
4. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		11,689	12,079	45,796	344,082
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,752	0	15,188	69,173
Итого:		0,752	0	15,188	69,173
<b>Обед</b>					
1. Суп крестьянский с курицей	150	4,857	6,402	14,665	143,124
2. Печень по-строгановски	60	12,589	7,403	6,98	145,224
3. Картофель отварной	110	3,626	3,033	24,927	141,495
4. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
5. Хлеб ржаной	36	2,266	0,409	12,409	64,644
Итого:		23,623	17,246	71,028	543,747
<b>Полдник</b>					
1. Плюшка с сахаром	50	5,629	8,247	38,41	251,634
2. Кефир 3,2	130	3,66	4,039	9,041	90,426
Итого:		9,29	12,286	47,45	342,06
<b>Итого за день:</b>		<b>45,353</b>	<b>41,611</b>	<b>179,461</b>	<b>1299,062</b>