

18 Апрель 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	180	5,736	8,446	20,892	182,798
2. Какао-напиток на молоке	180	3,624	3,803	11,775	95,811
3. Батон	50	3,477	1,329	24,148	127,041
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,862	17,703	56,865	443,05
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,392	0,392	9,592	44,046
Итого:		0,392	0,392	9,592	44,046
Обед					
1. Салат из свежих помидоров	50	0,574	3,08	2,34	39,95
2. Борщ с мясом и сметаной	180	7,632	11,423	24,078	239,043
3. Плов с курицей	160	15,232	16,536	34,307	347,329
4. Компот из свежих яблок	180	0,129	0,121	9,043	37,761
5. Хлеб ржаной	45	2,756	0,497	15,09	78,615
Итого:		26,323	31,656	84,859	742,698
Полдник					
1. Рыба запеченная в омлете	130	18,132	9,265	5,414	188,15
2. Батон	40	2,781	1,063	19,318	101,632
3. Чай сладкий с лимоном	200	0,279	0,007	7,313	31,918
Итого:		21,192	10,335	32,044	321,7
Итого за день:		60,769	60,085	183,36	1551,494

18 Апрель 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	150	4,388	7,295	16,031	147,51
2. Какао-напиток на молоке	150	3,326	3,496	10,309	85,996
3. Батон	40	2,781	1,063	19,318	101,632
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,521	15,979	45,708	372,539
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,392	0,392	9,592	44,046
Итого:		0,392	0,392	9,592	44,046
Обед					
1. Салат из свежих помидоров	40	0,403	3,046	1,72	35,818
2. Борщ с мясом и сметаной	150	5,969	7,715	19,53	178,536
3. Плов с курицей	150	13,094	13,006	30,671	292,48
4. Компот из свежих яблок	150	0,11	0,103	7,609	31,797
5. Хлеб ржаной	36	2,205	0,398	12,072	62,892
Итого:		21,781	24,268	71,603	601,523
Полдник					
1. Рыба запеченная в омлете	110	15,615	7,929	4,262	161,933
2. Батон	30	2,086	0,797	14,488	76,224
3. Чай сладкий с лимоном	160	0,206	0,005	5,221	22,814
Итого:		17,907	8,731	23,971	260,97
Итого за день:		50,6	49,369	150,874	1279,077