

19 Апрель 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,399	8,015	18,876	169,21
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,777	3,713	11,708	96,779
3. Батон	50	3,612	1,38	25,086	131,977
4. Масло сливочное	5	0,024	4,022	0,049	36,465
Итого:		12,812	17,13	55,718	434,431
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,394	0,394	9,657	44,343
Итого:		0,394	0,394	9,657	44,343
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,251	7,008
2. Суп картофельный с курицей и гренками	180	6,627	9,39	31,146	237,682
3. Пельмени мясные отварные	150	19,993	15,53	33,818	360,531
4. Отвар шиповника	180	0,192	0,084	10,672	45
5. Хлеб ржаной	45	2,76	0,498	15,113	78,733
Итого:		29,973	25,552	92	728,954
Полдник					
1. Лапшевник	90	15,049	8,693	13,979	196,681
2. Кисель-подлива	30	0,123	0	27,917	116,297
3. Какао-напиток на молоке	180	3,615	3,806	11,778	95,811
Итого:		18,788	12,499	53,674	408,789
Итого за день:		61,967	55,575	211,049	1616,517

19 Апрель 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,305	6,365	15,379	136
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,316	3,282	10,04	84,117
3. Батон	40	2,889	1,104	20,069	105,583
4. Масло сливочное	5	0,024	4,022	0,049	36,465
Итого:		10,536	14,773	45,536	362,165
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,394	0,394	9,657	44,343
Итого:		0,394	0,394	9,657	44,343
Обед					
1. Огурец свежий	40	0,325	0,041	1,015	5,686
2. Суп картофельный с курицей и гренками	150	4,316	8,328	20,01	173,191
3. Пельмени мясные отварные	130	17,084	12,936	26,264	295,194
4. Отвар шиповника	150	0,16	0,07	7,23	30,85
5. Хлеб ржаной	36	2,208	0,398	12,09	62,986
Итого:		24,093	21,773	66,61	567,907
Полдник					
1. Лапшевник	80	10,69	5,957	9,896	138,214
2. Кисель-подлива	20	0,082	0	18,612	77,534
3. Какао-напиток на молоке	150	3,321	3,501	10,316	86,046
Итого:		14,093	9,459	38,824	301,793
Итого за день:		49,115	46,399	160,627	1276,208