

22 Апрель 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Макароны отварные с маслом и сахаром	150	4,155	3,687	29,965	169,635
2. Какао-напиток на молоке	180	3,64	3,82	11,801	96,127
3. Батон	50	3,579	1,368	24,856	130,767
4. Масло сливочное	5	0,025	4,129	0,05	37,437
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		13,469	15,613	66,672	466,546
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,753	0	15,219	69,315
Итого:		0,753	0	15,219	69,315
<b>Обед</b>					
1. Свекольник со сметаной и мясом	180	6,968	9,275	21,022	195,716
2. Гуляш из сердца	80	11,707	4,415	37,915	238,407
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,297	4,597	26,027	166,645
4. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
5. Батон	30	2,147	0,821	14,914	78,461
6. Хлеб ржаной	45	2,847	0,513	15,59	81,216
Итого:		29,25	19,621	129,51	817,686
<b>Полдник</b>					
1. Булочка домашняя	70	7,094	8,354	38,57	260,666
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,787	3,703	11,698	96,779
3. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		17,181	16,656	50,967	437,445
<b>Итого за день:</b>		<b>60,653</b>	<b>51,891</b>	<b>262,368</b>	<b>1790,991</b>

22 Апрель 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Макароны отварные с маслом и сахаром	130	2,948	2,768	22,022	124,77
2. Какао-напиток на молоке	150	3,34	3,512	10,333	86,287
3. Батон	40	2,863	1,094	19,885	104,614
4. Масло сливочное	5	0,025	4,129	0,05	37,437
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		10,556	13,243	52,29	374,829
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,753	0	15,219	69,315
Итого:		0,753	0	15,219	69,315
<b>Обед</b>					
1. Свекольник со сметаной и мясом	150	5,153	6,617	17,312	149,656
2. Гуляш из сердца	60	9,605	3,941	30,678	196,708
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,533	3,34	17,354	113,593
4. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
5. Батон	20	1,431	0,547	9,942	52,306
6. Хлеб ржаной	36	2,278	0,411	12,472	64,973
Итого:		22,284	14,856	99,806	626,496
<b>Полдник</b>					
1. Булочка домашняя	50	6,304	7,979	34,555	237,932
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,324	3,273	10,03	84,099
3. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		15,927	15,852	45,285	402,031
<b>Итого за день:</b>		<b>49,521</b>	<b>43,95</b>	<b>212,6</b>	<b>1472,67</b>