

01 Март 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	180	5,783	8,936	24,523	203,035
2. Какао-напиток на молоке	180	3,665	3,844	11,839	96,601
3. Батон	50	3,543	1,354	24,607	129,459
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		15,086	20,87	61,018	499,076
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Икра кабачковая	50	0,952	4,282	4,063	58,042
2. Рассольник с курицей и со сметаной	180	7,098	10,166	24,686	219,76
3. Жаркое по-домашнему с курицей	180	15,308	15,235	27,373	308,21
4. Компот из сухофруктов	180	0,308	0	14,702	59,966
5. Хлеб ржаной	45	2,731	0,493	14,955	77,91
Итого:		26,398	30,175	85,78	723,888
Полдник					
1. Рыба запеченная в омлете	120	17,047	10,068	6,974	197,287
2. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
3. Батон	30	2,126	0,812	14,764	77,675
Итого:		19,334	10,88	29,779	308,149
Итого за день:		61,218	62,325	186,377	1576,113

01 Март 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	150	4,843	6,912	20,675	166,885
2. Какао-напиток на молоке	150	3,371	3,54	10,377	86,849
3. Батон	40	2,834	1,083	19,685	103,566
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		12,454	17,4	50,788	416,42
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Икра кабачковая	40	0,761	3,425	3,25	46,433
2. Рассольник с курицей и со сметаной	150	5,588	8,335	20,033	178,194
3. Жаркое по-домашнему с курицей	160	12,79	11,67	24,077	252,673
4. Компот из сухофруктов	150	0,272	0	11,681	47,748
5. Хлеб ржаной	36	2,185	0,394	11,964	62,329
Итого:		21,596	23,824	71,006	587,377
Полдник					
1. Рыба запеченная в омлете	100	15,627	7,942	4,281	162,181
2. Чай с сахаром	180	0,135	0	6,035	24,995
3. Батон	20	1,417	0,542	9,843	51,784
Итого:		17,179	8,483	20,159	238,961
Итого за день:		51,629	50,107	151,754	1287,757