

01 Апрель 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша гречневая молочная жидкая	180	6,279	8,075	22,889	189,314
2. Чай с сахаром	200	0,145	0	8,035	33,051
3. Батон	50	3,63	1,387	25,213	132,648
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	9	2,253	2,841	0	35,462
Итого:		12,332	16,428	56,187	427,875
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,754	0	15,23	69,365
Итого:		0,754	0	15,23	69,365
<b>Обед</b>					
1. Щи из свежей капусты с мясом	180	7,44	8,548	18,808	183,217
2. Биточек рыбный	70	14,995	5,935	8,667	151,06
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,957	1,71	5,682	42,151
4. Рожки отварные с маслом	130	3,935	4,512	25,421	158,01
5. Компот из сухофруктов	180	0,283	0	14,001	57,065
6. Хлеб ржаной	45	2,682	0,484	14,687	76,515
Итого:		30,293	21,189	87,266	668,017
<b>Полдник</b>					
1. Пирожки печеные с повидлом	70	6,338	7,07	47,95	280,527
2. Молоко	180	4,976	5,324	8,087	100,172
3. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		17,614	16,995	56,737	460,699
<b>Итого за день:</b>		<b>60,992</b>	<b>54,611</b>	<b>215,42</b>	<b>1625,956</b>

01 Апрель 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,888	6,262	18,648	150,474
2. Чай с сахаром	180	0,13	0	6,034	24,957
3. Батон	40	2,904	1,11	20,17	106,118
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	6	1,502	1,894	0	23,639
Итого:		9,449	13,39	44,902	342,588
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,754	0	15,23	69,365
Итого:		0,754	0	15,23	69,365
<b>Обед</b>					
1. Щи из свежей капусты с мясом	150	5,91	6,892	14,174	142,698
2. Биточек рыбный	60	12,203	3,459	5,729	104,893
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,892	1,711	5,404	40,752
4. Рожки отварные с маслом	110	2,948	2,765	19,058	112,897
5. Компот из сухофруктов	150	0,283	0	12,005	49,085
6. Хлеб ржаной	36	2,146	0,387	11,75	61,211
Итого:		24,382	15,215	68,12	511,536
<b>Полдник</b>					
1. Пирожки печеные с повидлом	60	5,749	6,348	47,457	269,046
2. Молоко	150	3,929	4,203	6,384	79,083
3. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		15,978	15,151	54,541	428,13
<b>Итого за день:</b>		<b>50,563</b>	<b>43,756</b>	<b>182,793</b>	<b>1351,619</b>