

02 Апрель 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	180	5,424	7,235	23,671	181,467
2. Какао-напиток на молоке	180	3,65	3,827	11,812	96,277
3. Батон	50	4,294	1,641	29,823	156,901
4. Масло сливочное	5	0,022	3,647	0,044	33,069
Итого:		13,39	16,35	65,35	467,714
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,727	0	14,691	66,909
Итого:		0,727	0	14,691	66,909
Обед					
1. Салат из отварной свеклы с соленым огурцом (с мая салат "Свежесть")	60	1,211	5,048	6,413	75,538
2. Лапша домашняя с курицей	180	7,499	8,678	23,151	201,911
3. Гуляш из курицы	80	13,291	13,206	4,912	191,749
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,294	4,212	26,022	163,152
5. Кисель	180	0,141	0	33,958	141,125
6. Хлеб ржаной	55	3,479	0,627	19,049	99,239
Итого:		30,916	31,771	113,506	872,714
Полдник					
1. Пудинг из творога	95	18,239	10,685	15,361	232,663
2. Соус молочный сладкий	30	1,248	1,004	7,17	43,077
3. Кофейный напиток на молоке	180	3,786	3,702	11,697	96,771
Итого:		23,273	15,391	34,228	372,51
Итого за день:		68,306	63,512	227,775	1779,848

02 Апрель 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	150	4,563	5,871	19,379	148,583
2. Какао-напиток на молоке	150	3,349	3,518	10,342	86,412
3. Батон	40	3,435	1,313	23,859	125,522
4. Масло сливочное	5	0,022	3,647	0,044	33,069
Итого:		11,369	14,348	53,625	393,586
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,727	0	14,691	66,909
Итого:		0,727	0	14,691	66,909
Обед					
1. Салат из отварной свеклы с соленым огурцом (с мая салат "Свежесть")	50	1,132	4,052	6,319	63,202
2. Лапша домашняя с курицей	150	7,212	8,99	19,67	199,267
3. Гуляш из курицы	70	12,494	12,524	5,575	185,081
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,531	3,051	17,351	110,975
5. Кисель	150	0,089	0	22,086	91,67
6. Хлеб ржаной	45	2,783	0,502	15,239	79,391
Итого:		27,242	29,119	86,241	729,586
Полдник					
1. Пудинг из творога	85	14,932	9,32	11,567	191,969
2. Соус молочный сладкий	20	0,964	0,737	6,16	35,135
3. Кофейный напиток на молоке	150	3,323	3,272	10,029	84,092
Итого:		19,219	13,328	27,757	311,196
Итого за день:		58,557	56,796	182,313	1501,277