

02 Май 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	6,264	6,077	37,771	230,052
2. Чай с сахаром	200	0,18	0	8,047	33,327
3. Батон	50	3,668	1,402	25,476	134,031
4. Масло сливочное	5	0,027	4,443	0,054	40,287
5. Сыр	9	2,424	3,057	0	38,158
Итого:		12,563	14,979	71,348	475,856
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,752	0	15,188	69,173
Итого:		0,752	0	15,188	69,173
Обед					
1. Щи из свежей капусты с мясом	180	7,273	8,25	18,461	178,356
2. Биточек рыбный	70	13,844	6,018	8,783	148,211
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,957	1,837	5,684	43,303
4. Рожки отварные с маслом	130	3,937	4,831	25,425	160,897
5. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
6. Хлеб ржаной	45	2,877	0,519	15,755	82,076
Итого:		29,173	21,455	88,149	670,083
Полдник					
1. Пирожки печеные с повидлом	70	6,656	7,436	47,318	283,23
2. Молоко	180	5,009	5,359	8,14	100,83
3. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		17,966	17,395	56,158	464,06
Итого за день:		60,454	53,829	230,843	1679,172

02 Май 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	130	4,167	4,571	25,399	159,374
2. Чай с сахаром	180	0,162	0	6,045	25,206
3. Батон	40	2,934	1,121	20,381	107,226
4. Масло сливочное	5	0,027	4,443	0,054	40,287
5. Сыр	6	1,616	2,038	0	25,438
Итого:		8,906	12,174	51,879	357,532
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,752	0	15,188	69,173
Итого:		0,752	0	15,188	69,173
Обед					
1. Щи из свежей капусты с мясом	150	5,759	6,665	13,818	138,574
2. Биточек рыбный	60	12,212	3,463	5,783	105,187
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,791	1,827	4,707	38,597
4. Рожки отварные с маслом	110	2,949	2,956	19,06	114,625
5. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
6. Хлеб ржаной	36	2,302	0,415	12,604	65,661
Итого:		24,297	15,326	68,019	511,903
Полдник					
1. Пирожки печеные с повидлом	60	6,381	7,005	46,858	276,286
2. Молоко	150	4,086	4,372	6,64	82,256
3. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		16,768	15,977	54,198	438,542
Итого за день:		50,723	43,477	189,284	1377,15