

03 Май 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,315	8,034	18,599	167,934
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,763	3,678	11,659	96,305
3. Батон	50	3,68	1,406	25,557	134,458
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,783	17,243	55,865	436,097
2й Завтрак					
1. Яблоко	110	0,446	0,446	10,934	50,207
Итого:		0,446	0,446	10,934	50,207
Обед					
1. Огурец свежий	55	0,424	0,053	1,325	7,422
2. Суп картофельный с курицей и гречками	180	7,406	10,04	31,384	247,639
3. Пельмени мясные отварные	150	23,48	18,18	33,742	398,042
4. Отвар шиповника	180	0,192	0,084	10,672	45
5. Хлеб ржаной	45	2,835	0,511	15,522	80,861
Итого:		34,336	28,868	92,646	778,965
Полдник					
1. Лапшевник	90	15,487	8,93	14,252	201,665
2. Кисель-подлива	30	0,124	0	28,031	116,768
3. Какао-напиток на молоке	180	3,616	3,794	11,763	95,653
Итого:		19,227	12,725	54,045	414,086
Итого за день:		66,793	59,282	213,489	1679,355

03 Май 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,242	6,377	15,182	135,066
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,303	3,25	9,996	83,68
3. Батон	40	2,944	1,125	20,446	107,567
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,514	14,877	45,674	363,712
2й Завтрак					
1. Яблоко	110	0,446	0,446	10,934	50,207
Итого:		0,446	0,446	10,934	50,207
Обед					
1. Огурец свежий	45	0,344	0,043	1,075	6,022
2. Суп картофельный с курицей и гренками	150	4,839	8,788	20,125	179,897
3. Пельмени мясные отварные	130	20,038	15,297	26,158	327,825
4. Отвар шиповника	150	0,16	0,07	7,23	30,85
5. Хлеб ржаной	36	2,268	0,409	12,417	64,688
Итого:		27,648	24,607	67,005	609,281
Полдник					
1. Лапшевник	80	10,989	6,113	10,074	141,52
2. Кисель-подлива	20	0,083	0	18,687	77,847
3. Какао-напиток на молоке	150	3,319	3,488	10,298	85,85
Итого:		14,39	9,601	39,059	305,218
Итого за день:		52,998	49,531	162,672	1328,417