

04 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная жидкая	180	6,347	8,115	23,128	190,908
2. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
3. Батон	50	3,639	1,391	25,274	132,97
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		12,243	16,241	56,493	427,045
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,504	0	10,185	46,386
Итого:		0,504	0	10,185	46,386
Обед					
1. Свекольник со сметаной и мясом	180	6,243	9,073	20,556	189,188
2. Рыба тушеная с овощами	80	13,466	4,696	4,592	114,681
3. Рожки отварные с маслом	130	3,935	4,512	25,421	158,01
4. Компот из сухофруктов	180	0,323	0	15,117	61,68
5. Батон	30	2,183	0,834	15,165	79,782
6. Хлеб ржаной	45	2,869	0,517	15,711	81,846
Итого:		29,02	19,633	96,562	685,187
Полдник					
1. Булочка домашняя	70	7,118	8,194	38,589	259,418
2. Молоко	180	5,013	5,364	8,147	100,916
Итого:		12,132	13,558	46,736	360,334
Итого за день:		53,899	49,432	209,976	1518,952

04 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,94	6,294	18,828	151,692
2. Чай с сахаром	180	0,135	0	6,035	24,995
3. Батон	40	2,911	1,112	20,22	106,377
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		9,391	13,271	45,133	342,184
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,504	0	10,185	46,386
Итого:		0,504	0	10,185	46,386
Обед					
1. Свекольник со сметаной и мясом	150	4,723	6,83	17,494	150,678
2. Рыба тушеная с овощами	60	10,501	3,502	3,298	86,859
3. Рожки отварные с маслом	110	2,948	2,765	19,058	112,897
4. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
5. Батон	30	2,183	0,834	15,165	79,782
6. Хлеб ржаной	36	2,295	0,414	12,569	65,478
Итого:		22,936	14,345	79,631	544,954
Полдник					
1. Булочка домашняя	50	6,831	11,342	39,071	288,383
2. Молоко	150	3,958	4,235	6,432	79,671
Итого:		10,789	15,577	45,503	368,054
Итого за день:		43,62	43,194	180,451	1301,578