

04 Апрель 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	180	5,742	8,452	20,902	182,915
2. Какао-напиток на молоке	180	3,633	3,81	11,787	95,958
3. Батон	50	3,496	1,336	24,283	127,756
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,896	17,724	57,022	444,03
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,752	0	15,195	69,203
Итого:		0,752	0	15,195	69,203
Обед					
1. Салат из свежих помидоров	45	0,58	3,081	2,36	40,074
2. Борщ с мясом и сметаной	180	7,413	11,259	23,857	235,403
3. Плов с курицей	160	14,726	16,146	34,287	341,712
4. Компот из свежих яблок	180	0,124	0,116	8,918	37,195
5. Хлеб ржаной	45	2,706	0,488	14,817	77,19
Итого:		25,549	31,089	84,24	731,574
Полдник					
1. Рыба запеченная в омлете	130	18,133	9,267	5,417	188,189
2. Батон	40	2,797	1,069	19,426	102,204
3. Чай сладкий с лимоном	200	0,294	0,009	7,373	32,474
Итого:		21,224	10,344	32,216	322,867
Итого за день:		60,421	59,157	188,673	1567,674

04 Апрель 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	150	4,393	7,3	16,038	147,601
2. Какао-напиток на молоке	150	3,333	3,503	10,32	86,129
3. Батон	40	2,797	1,069	19,426	102,204
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,548	15,996	45,835	373,334
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,752	0	15,195	69,203
Итого:		0,752	0	15,195	69,203
Обед					
1. Салат из свежих помидоров	35	0,407	3,046	1,733	35,888
2. Борщ с мясом и сметаной	150	6,634	8,275	19,4	187,572
3. Плов с курицей	150	12,745	12,7	31,157	290,275
4. Компот из свежих яблок	150	0,106	0,099	7,501	31,312
5. Хлеб ржаной	36	2,165	0,39	11,854	61,753
Итого:		22,057	24,511	71,645	606,799
Полдник					
1. Рыба запеченная в омлете	110	15,616	7,93	4,264	161,962
2. Батон	30	2,098	0,802	14,57	76,653
3. Чай сладкий с лимоном	160	0,216	0,006	5,263	23,2
Итого:		17,93	8,738	24,097	261,815
Итого за день:		51,288	49,245	156,771	1311,152