

05 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша манная с маслом	180	5,65	7,452	24,352	187,044
2. Какао-напиток на молоке	180	3,626	3,812	11,789	95,959
3. Батон	46	3,297	1,26	22,897	120,46
4. Масло сливочное	5	0,025	4,155	0,05	37,669
Итого:		12,598	16,679	59,088	441,133
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,516	0	10,421	47,461
Итого:		0,516	0	10,421	47,461
<b>Обед</b>					
1. Салат "Свекла с соленым огурцом"	70	1,493	5,063	7,918	82,905
2. Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной.	180	6,626	8,525	17,72	174,557
3. Плов с курицей	160	15,183	16,558	34,054	346,318
4. Отвар шиповника	180	0,195	0,085	10,718	45,226
5. Хлеб ржаной	45	2,704	0,488	14,808	77,143
Итого:		26,201	30,719	85,219	726,148
<b>Полдник</b>					
1. Лапшевник	90	13,57	7,983	14,926	188,222
2. Кисель-подлива	30	0,118	0	26,618	110,883
3. Чай сладкий с молоком	180	3,592	3,67	11,618	94,248
Итого:		17,28	11,653	53,162	393,353
<b>Итого за день:</b>		<b>56,595</b>	<b>59,05</b>	<b>207,889</b>	<b>1608,095</b>

05 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша манная с маслом	150	4,149	5,969	16,276	135,393
2. Какао-напиток на молоке	150	3,337	3,512	10,333	86,277
3. Батон	37	2,637	1,008	18,317	96,369
4. Масло сливочное	5	0,025	4,155	0,05	37,669
Итого:		10,149	14,643	44,977	355,708
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,516	0	10,421	47,461
2. Яблоко	120	0,571	0,571	14	64,286
Итого:		1,087	0,571	24,421	111,746
<b>Обед</b>					
1. Салат "Свекла с соленым огурцом"	50	0,907	4,03	4,277	56,636
2. Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной.	150	5,172	7,387	15,503	149,033
3. Плов с курицей	150	13,438	13,063	34,154	308,296
4. Отвар шиповника	150	0,146	0,064	7,041	29,929
5. Хлеб ржаной	36	2,164	0,39	11,846	61,714
Итого:		21,827	24,934	72,821	605,608
<b>Полдник</b>					
1. Лапшевник	80	10,286	5,088	10,522	132,371
2. Кисель-подлива	20	0,078	0	17,745	73,922
3. Чай сладкий с молоком	150	3,037	3,105	9,753	79,425
Итого:		13,401	8,193	38,02	285,717
<b>Итого за день:</b>		<b>46,465</b>	<b>48,341</b>	<b>180,239</b>	<b>1358,78</b>