

05 Апрель 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	5,317	8,036	18,601	167,966
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,777	3,681	11,667	96,473
3. Батон	50	3,609	1,379	25,065	131,867
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,728	17,221	55,383	433,706
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,427	0,427	10,466	48,058
Итого:		0,427	0,427	10,466	48,058
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,38	0,047	1,187	6,646
2. Суп картофельный с курицей и гренками	180	7,953	10,475	31,19	252,924
3. Пельмени мясные отварные	150	25,841	20,101	31,383	415,318
4. Отвар шиповника	180	0,192	0,084	10,672	45
5. Хлеб ржаной	45	2,593	0,468	14,198	73,967
Итого:		36,959	31,175	88,63	793,855
Полдник					
1. Лапшевник	90	16,106	9,22	14,408	207,377
2. Кисель-подлива	30	0,115	0	25,925	107,995
3. Какао-напиток на молоке	180	3,643	3,814	11,794	96,068
Итого:		19,864	13,035	52,127	411,44
Итого за день:		69,978	61,857	206,606	1687,059

05 Апрель 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	4,244	6,378	15,184	135,093
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,314	3,253	10,002	83,817
3. Батон	40	2,887	1,103	20,052	105,494
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,47	14,86	45,289	361,804
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,427	0,427	10,466	48,058
Итого:		0,427	0,427	10,466	48,058
Обед					
1. Огурец свежий	40	0,327	0,041	1,021	5,716
2. Суп картофельный с курицей и гречками	150	5,218	9,086	20,042	183,749
3. Пельмени мясные отварные	130	22,072	17,049	24,354	344,505
4. Отвар шиповника	150	0,16	0,07	7,23	30,85
5. Хлеб ржаной	36	2,074	0,374	11,359	59,174
Итого:		29,852	26,62	64,005	623,994
Полдник					
1. Лапшевник	80	12,04	5,947	10,241	145,969
2. Кисель-подлива	20	0,076	0	17,283	71,996
3. Какао-напиток на молоке	150	3,341	3,505	10,325	86,2
Итого:		15,457	9,452	37,849	304,165
Итого за день:		56,206	51,359	157,608	1338,021