

06 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	180	5,751	8,462	20,916	183,094
2. Какао-напиток на молоке	180	3,625	3,807	11,781	95,878
3. Батон	50	3,562	1,361	24,743	130,175
4. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		15,009	16,24	57,441	441,727
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,496	0	10,023	45,649
2. Яблоко	120	0,478	0,478	11,699	53,721
Итого:		0,974	0,478	21,722	99,37
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	180	6,378	8,916	20,304	195,795
2. Печень по-строгановски	80	15,59	10,069	9,592	191,792
3. Картофель отварной	150	3,985	5,171	23,665	157,116
4. Компот из свежих яблок	180	0,157	0,147	9,714	40,797
5. Хлеб ржаной	45	2,886	0,521	15,805	82,335
Итого:		28,997	24,823	79,08	667,834
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	70	7,688	9,23	46,113	300,649
2. Кефир 3,2	150	4,298	4,743	10,918	107,392
Итого:		11,986	13,972	57,032	408,04
Итого за день:		56,966	55,513	215,274	1616,972

06 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	150	4,531	7,448	16,263	150,387
2. Какао-напиток на молоке	150	3,336	3,507	10,325	86,194
3. Батон	40	2,85	1,089	19,795	104,14
4. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		12,097	13,783	46,383	362,44
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,496	0	10,023	45,649
Итого:		0,496	0	10,023	45,649
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	180	4,993	7,144	16,688	158,055
2. Печень по-строгановски	60	12,824	7,471	7,052	147,071
3. Картофель отварной	125	3,901	3,074	27,277	152,371
4. Компот из свежих яблок	150	0,135	0,126	8,184	34,399
5. Хлеб ржаной	36	2,309	0,416	12,644	65,868
Итого:		24,162	18,232	71,845	557,764
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	50	5,764	9,026	38,631	260,062
2. Кефир 3,2	130	3,725	4,11	9,13	91,743
Итого:		9,489	13,136	47,761	351,804
Итого за день:		46,244	45,151	176,012	1317,657