

06 Май 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Макароны отварные с маслом и сахаром	150	4,155	3,683	29,965	169,605
2. Какао-напиток на молоке	180	3,571	3,746	11,689	94,744
3. Батон	50	3,604	1,377	25,034	131,705
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	10	2,478	3,124	0	39,002
Итого:		13,834	16,056	66,739	472,456
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,753	0	15,219	69,315
Итого:		0,753	0	15,219	69,315
Обед					
1. Свекольник со сметаной и мясом	180	6,987	9,116	21,115	194,74
2. Гуляш из говядины	80	14,097	8,574	5,668	156,392
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,297	4,594	26,026	166,615
4. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
5. Батон	30	2,163	0,826	15,021	79,024
6. Хлеб ржаной	45	2,863	0,516	15,679	81,679
Итого:		31,692	23,626	97,552	735,691
Полдник					
1. Булочка домашняя	70	7,071	8,161	38,532	258,678
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,699	3,627	11,578	95,194
3. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		17,071	16,388	50,81	433,872
Итого за день:		63,35	56,07	230,32	1711,334

06 Май 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Макароны отварные с маслом и сахаром	130	2,948	2,765	22,022	124,748
2. Какао-напиток на молоке	150	3,277	3,444	10,23	85,012
3. Батон	40	2,883	1,102	20,027	105,363
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	7	1,652	2,083	0	25,999
Итого:		10,785	13,519	52,329	378,521
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,753	0	15,219	69,315
Итого:		0,753	0	15,219	69,315
Обед					
1. Свекольник со сметаной и мясом	150	5,168	6,512	17,383	149,067
2. Гуляш из говядины	60	9,384	5,634	5,145	108,674
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,533	3,337	17,354	113,57
4. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
5. Батон	20	1,442	0,551	10,014	52,683
6. Хлеб ржаной	36	2,291	0,413	12,543	65,342
Итого:		22,103	16,448	74,486	538,597
Полдник					
1. Булочка домашняя	50	6,287	7,792	34,527	236,065
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,248	3,206	9,925	82,713
3. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		15,835	15,598	45,152	398,778
Итого за день:		49,476	45,565	187,186	1385,212