

07 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Дружба"	180	5,401	7,59	23,634	184,422
2. Чай сладкий с молоком	180	3,56	3,636	11,567	93,608
3. Батон	50	4,026	1,539	27,963	147,113
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		13,012	16,889	63,214	462,543
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,517	0	10,448	47,586
Итого:		0,517	0	10,448	47,586
<b>Обед</b>					
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,568	4,108	10,046	82,992
2. Суп вермишелевый с курицей	180	6,014	7,035	19,772	166,443
3. Тефтели мясо-крупяные	130	16,005	16,321	13,272	264,956
4. Соус сметанный	30	1,052	3,286	4,826	53,511
5. Кисель	180	0,138	0	33,148	137,751
6. Хлеб ржаной	45	3,262	0,588	17,861	93,048
Итого:		28,039	31,339	98,925	798,701
<b>Полдник</b>					
1. Пудинг из творога	90	15,656	9,781	14,266	209,759
2. Соус молочный сладкий	30	1,242	0,997	7,16	42,953
3. Какао-напиток на молоке	180	3,588	3,774	11,729	95,22
Итого:		20,486	14,552	33,155	347,933
<b>Итого за день:</b>		<b>62,055</b>	<b>62,779</b>	<b>205,742</b>	<b>1656,763</b>

07 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Дружба"	150	4,543	6,134	19,348	150,743
2. Чай сладкий с молоком	150	3,01	3,076	9,71	78,883
3. Батон	40	3,221	1,231	22,37	117,69
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,799	14,566	51,477	384,717
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,517	0	10,448	47,586
Итого:		0,517	0	10,448	47,586
<b>Обед</b>					
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	50	1,023	4,038	5,967	63,903
2. Суп вермишелевый с курицей	150	4,513	4,705	14,489	118,344
3. Тефтели мясо-крупяные	110	13,869	13,297	9,345	213,478
4. Соус сметанный	20	0,972	3,02	4,683	50,072
5. Кисель	150	0,087	0	21,577	89,551
6. Хлеб ржаной	36	2,61	0,471	14,289	74,439
Итого:		23,074	25,531	70,351	609,787
<b>Полдник</b>					
1. Пудинг из творога	80	12,823	8,624	10,817	174,217
2. Соус молочный сладкий	20	0,959	0,732	6,153	35,044
3. Какао-напиток на молоке	150	3,302	3,476	10,278	85,598
Итого:		17,085	12,832	27,248	294,859
<b>Итого за день:</b>		<b>51,475</b>	<b>52,929</b>	<b>159,525</b>	<b>1336,949</b>