

08 Апрель 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	4,154	3,539	29,964	168,296
2. Какао-напиток на молоке	180	3,618	3,797	11,766	95,692
3. Батон	50	3,549	1,356	24,647	129,666
4. Масло сливочное	5	0,024	3,944	0,048	35,762
5. Сыр	10	2,548	3,212	0	40,099
Итого:		13,892	15,848	66,424	469,515
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,769	0	15,538	70,769
Итого:		0,769	0	15,538	70,769
Обед					
1. Свекольник со сметаной и мясом	180	6,981	9,015	21,075	193,649
2. Гуляш из сердца	80	13,55	4,796	43,527	271,673
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,296	4,449	26,025	165,306
4. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
5. Батон	30	2,129	0,814	14,788	77,801
6. Хлеб ржаной	45	2,619	0,472	14,34	74,705
Итого:		30,859	19,546	133,798	840,375
Полдник					
1. Булочка домашняя	70	7,087	8,071	38,558	258,044
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,767	3,682	11,666	96,388
3. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		17,154	16,353	50,924	434,432
Итого за день:		62,675	51,748	266,684	1815,091

08 Апрель 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	2,947	2,657	22,021	123,768
2. Какао-напиток на молоке	150	3,32	3,491	10,301	85,89
3. Батон	40	2,839	1,085	19,717	103,734
4. Масло сливочное	5	0,024	3,944	0,048	35,762
5. Сыр	7	1,699	2,142	0	26,734
Итого:		10,828	13,319	52,087	375,887
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,769	0	15,538	70,769
Итого:		0,769	0	15,538	70,769
Обед					
1. Свекольник со сметаной и мясом	150	5,165	6,446	17,359	148,369
2. Гуляш из сердца	60	11,135	4,247	35,333	224,206
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,532	3,229	17,353	112,59
4. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
5. Батон	20	1,419	0,542	9,858	51,866
6. Хлеб ржаной	36	2,095	0,378	11,472	59,764
Итого:		23,631	14,843	103,423	646,055
Полдник					
1. Булочка домашняя	50	6,298	7,698	35,534	239,295
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,306	3,254	10,002	83,753
3. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		15,905	15,552	46,236	403,048
Итого за день:		51,134	43,714	217,284	1495,759