

09 Апрель 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	180	5,016	7,426	24,365	184,326
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,794	3,711	11,71	96,93
3. Батон	50	4,012	1,533	27,868	146,613
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,848	16,795	63,992	465,269
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,769	0	15,538	70,769
Итого:		0,769	0	15,538	70,769
Обед					
1. Рассольник с мясом со сметаной	180	7,447	5,538	21,576	167,021
2. Тефтели рыбные	70	14,791	4,846	6,53	131,982
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,957	1,71	5,682	42,151
4. Пюре картофельное	130	4,313	6,057	26,261	176,782
5. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
6. Хлеб ржаной	45	2,884	0,52	15,793	82,276
Итого:		30,677	18,672	89,886	657,452
Полдник					
1. Запеканка творожная	90	18,036	10,227	14,639	225,186
2. Кисель-подлива	30	0,125	0	28,197	117,462
3. Какао-напиток на молоке	180	3,647	3,828	11,813	96,278
Итого:		21,808	14,054	54,649	438,926
Итого за день:		66,102	49,521	224,066	1632,416

09 Апрель 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	150	4,158	5,993	20,164	151,198
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,33	3,28	10,041	84,233
3. Батон	40	3,21	1,227	22,294	117,29
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,723	14,624	52,549	390,12
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,769	0	15,538	70,769
Итого:		0,769	0	15,538	70,769
Обед					
1. Рассольник с мясом со сметаной	150	5,664	4,719	16,739	132,722
2. Тефтели рыбные	60	12,144	3,686	6,504	110,853
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,892	1,711	5,404	40,752
4. Пюре картофельное	110	3,544	4,038	21,801	137,707
5. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
6. Хлеб ржаной	36	2,308	0,416	12,635	65,821
Итого:		24,837	14,57	75,131	537,114
Полдник					
1. Запеканка творожная	80	15,137	8,878	11,613	189,007
2. Кисель-подлива	20	0,083	0	18,799	78,31
3. Какао-напиток на молоке	150	3,347	3,519	10,344	86,427
Итого:		18,568	12,397	40,756	353,745
Итого за день:		54,896	41,591	183,975	1351,748