

10 Апрель 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша пшенная молочная жидкая	180	6,345	7,923	26,936	204,398
2. Какао-напиток на молоке	180	3,607	3,784	11,747	95,455
3. Батон	50	3,613	1,381	25,091	132,006
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		15,659	19,823	63,823	501,839
<b>2й Завтрак</b>					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
<b>Обед</b>					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	180	6,237	10,357	25,353	219,737
2. Котлета куриная	70	13,677	14,003	8,383	217,787
3. Капуста тушеная	130	3,999	5,659	11,685	113,874
4. Отвар шиповника	180	0,192	0,084	10,672	45
5. Хлеб ржаной	45	2,633	0,475	14,417	75,107
Итого:		26,739	30,578	70,51	671,506
<b>Полдник</b>					
1. Омлет натуральный	100	8,315	8,92	5,58	146,465
2. Чай сладкий с лимоном	200	0,29	0,008	7,357	32,328
3. Батон	30	2,167	0,828	15,055	79,203
Итого:		10,773	9,757	27,992	257,995
<b>Итого за день:</b>		<b>53,57</b>	<b>60,557</b>	<b>172,125</b>	<b>1476,34</b>

10 Апрель 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша пшенная молочная жидкая	150	4,748	6,253	18,091	147,612
2. Какао-напиток на молоке	150	3,31	3,479	10,283	85,668
3. Батон	30	2,167	0,828	15,055	79,203
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		11,63	16,425	43,479	371,602
<b>2й Завтрак</b>					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
<b>Обед</b>					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	150	4,839	7,657	19,909	168,033
2. Котлета куриная	50	12,302	12,111	5,789	183,342
3. Капуста тушеная	110	2,663	5,593	7,977	93,068
4. Отвар шиповника	150	0,16	0,07	7,23	30,85
5. Хлеб ржаной	36	2,106	0,38	11,534	60,086
Итого:		22,071	25,81	52,439	535,377
<b>Полдник</b>					
1. Омлет натуральный	90	7,73	8,375	4,689	136,129
2. Чай сладкий с лимоном	160	0,213	0,006	5,252	23,098
3. Батон	20	1,445	0,552	10,037	52,803
Итого:		9,388	8,933	19,977	212,03
<b>Итого за день:</b>		<b>43,49</b>	<b>51,568</b>	<b>125,695</b>	<b>1164,009</b>