

11 Март 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	3,6	29,964	168,849
2. Чай сладкий с молоком	180	3,602	3,678	11,632	94,424
3. Батон	50	3,567	1,363	24,778	130,358
4. Масло сливочное	5	0,024	4,021	0,049	36,458
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		13,419	15,273	66,423	462,669
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,489	0	9,872	44,962
Итого:		0,489	0	9,872	44,962
Обед					
1. Борщ с мясом и сметаной	180	7,43	9,027	25,283	212,496
2. Гуляш из сердца	80	12,845	4,651	41,389	258,992
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,296	4,51	26,025	165,86
4. Компот из свежих яблок	180	0,132	0,123	9,109	38,06
5. Батон	30	2,14	0,818	14,867	78,215
6. Хлеб ржаной	45	2,846	0,513	15,583	81,181
Итого:		30,689	19,643	132,256	834,804
Полдник					
1. Пирожки печеные с повидлом	70	6,67	6,275	47,329	272,888
2. Молоко	180	5,025	5,376	8,165	101,14
Итого:		11,694	11,651	55,494	374,028
Итого за день:		56,291	46,566	264,046	1716,463

11 Март 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	2,703	22,021	124,179
2. Чай сладкий с молоком	150	3,046	3,112	9,765	79,574
3. Батон	40	2,854	1,091	19,822	104,286
4. Масло сливочное	5	0,024	4,021	0,049	36,458
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		10,251	12,667	51,657	366,217
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,489	0	9,872	44,962
Итого:		0,489	0	9,872	44,962
Обед					
1. Борщ с мясом и сметаной	150	6,396	6,889	20,412	169,625
2. Гуляш из сердца	60	11,141	4,278	35,39	224,389
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	3,537	4,079	17,363	120,295
4. Компот из свежих яблок	150	0,113	0,106	7,665	32,053
5. Батон	20	1,427	0,545	9,911	52,143
6. Хлеб ржаной	36	2,277	0,411	12,467	64,946
Итого:		24,89	16,308	103,209	663,451
Полдник					
1. Пирожки печеные с повидлом	60	6,382	6,754	46,859	274,045
2. Молоко	150	3,967	4,244	6,446	79,847
Итого:		10,349	10,998	53,305	353,892
Итого за день:		45,98	39,973	218,043	1428,522