

11 Апрель 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Ассорти"	180	5,767	8,463	23,211	192,048
2. Какао-напиток на молоке	180	3,657	3,838	11,829	96,477
3. Батон	50	3,504	1,339	24,335	128,029
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,953	17,766	59,425	453,954
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,733	0	14,802	67,414
Итого:		0,733	0	14,802	67,414
<b>Обед</b>					
1. Огурец свежий	50	0,363	0,045	1,136	6,36
2. Суп вермишелевый с курицей	180	5,968	8,423	20,421	181,582
3. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	170	15,196	16,921	23,448	307,438
4. Компот из свежих яблок	180	0,132	0,123	9,109	38,06
5. Хлеб ржаной	41	2,555	0,461	13,99	72,88
Итого:		24,213	25,973	68,104	606,321
<b>Полдник</b>					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	80	7,99	13,681	41,945	325,209
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,804	3,721	11,726	97,129
Итого:		11,794	17,402	53,671	422,339
<b>Итого за день:</b>		<b>49,694</b>	<b>61,141</b>	<b>196,001</b>	<b>1550,028</b>

11 Апрель 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Ассорти"	150	4,829	6,175	19,949	154,658
2. Какао-напиток на молоке	150	3,356	3,529	10,359	86,611
3. Батон	40	2,803	1,071	19,468	102,421
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		11,014	14,899	49,826	381,09
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,733	0	14,802	67,414
Итого:		0,733	0	14,802	67,414
<b>Обед</b>					
1. Огурец свежий	40	0,313	0,039	0,977	5,469
2. Суп вермишелевый с курицей	150	4,597	5,11	15,709	127,204
3. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	150	11,581	12,747	15,978	225,409
4. Компот из свежих яблок	150	0,113	0,106	7,665	32,053
5. Хлеб ржаной	34	2,044	0,369	11,192	58,304
Итого:		18,648	18,37	51,52	448,439
<b>Полдник</b>					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	60	6,554	10,23	35,919	263,221
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,339	3,289	10,055	84,409
Итого:		9,892	13,519	45,974	347,63
<b>Итого за день:</b>		<b>40,287</b>	<b>46,788</b>	<b>162,122</b>	<b>1244,573</b>