

12 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная молочная жидкая	180	6,41	7,993	27,042	205,713
2. Какао-напиток на молоке	180	3,646	3,833	11,82	96,349
3. Батон	50	3,628	1,386	25,196	132,559
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		13,708	17,338	64,108	472,021
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,516	0	10,421	47,461
Итого:		0,516	0	10,421	47,461
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	180	6,698	10,464	28,842	236,524
2. Капуста тушеная с курицей	180	14,836	18,292	10,55	266,404
3. Компот из сухофруктов	180	0,323	0	15,117	61,68
4. Хлеб ржаной	48	3,005	0,542	16,453	85,714
Итого:		24,861	29,298	70,962	650,323
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	80	7,996	13,687	41,954	325,324
2. Чай сладкий с молоком	180	3,596	3,69	11,645	94,519
3. Яблоко	100	0,402	0,402	9,858	45,268
Итого:		11,994	17,78	63,457	465,111
Итого за день:		51,08	64,415	208,948	1634,915

12 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная молочная жидкая	150	4,804	6,313	18,182	148,739
2. Какао-напиток на молоке	150	3,355	3,531	10,362	86,637
3. Батон	30	2,177	0,832	15,118	79,535
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,361	14,801	43,712	352,311
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,516	0	10,421	47,461
Итого:		0,516	0	10,421	47,461
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	150	5,076	7,722	21,369	175,429
2. Капуста тушеная с курицей.	150	12,673	16,829	9,054	238,554
3. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
4. Хлеб ржаной	38	2,404	0,433	13,163	68,572
Итого:		20,438	24,984	55,633	531,815
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	60	6,691	10,377	36,143	265,99
2. Чай сладкий с молоком	150	3,041	3,123	9,776	79,656
3. Яблоко	100	0,402	0,402	9,858	45,268
Итого:		10,135	13,902	55,777	390,914
Итого за день:		41,449	53,687	165,542	1322,5