

12 Апрель 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	180	5,589	8,822	23,569	197,354
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,766	3,68	11,663	96,352
3. Батон	50	3,501	1,338	24,319	127,942
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		14,951	20,576	59,601	491,629
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,375	0,375	9,177	42,138
Итого:		0,375	0,375	9,177	42,138
Обед					
1. Салат из свеклы отварной (с мая салат из свежей капусты)	60	1,193	5,065	7,453	80,16
2. Суп гороховый с курицей и гречками	180	11,046	8,544	34,546	263,276
3. Азу из курицы	80	13,917	14,734	3,716	203,033
4. Картофель по домашнему	130	3,926	5,155	23,225	154,976
5. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
6. Хлеб ржаной	45	2,596	0,468	14,213	74,042
Итого:		32,963	33,965	97,196	832,727
Полдник					
1. Булочка "Венская"	70	6,51	7,971	34,895	239,687
2. Чай сладкий с молоком	180	3,301	3,359	11,146	88,396
Итого:		9,811	11,33	46,041	328,083
Итого за день:		58,1	66,245	212,014	1694,578

12 Апрель 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	150	4,699	6,82	19,971	162,598
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,305	3,253	10	83,722
3. Батон	40	2,801	1,07	19,455	102,353
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		12,21	17,008	49,475	407,793
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,375	0,375	9,177	42,138
Итого:		0,375	0,375	9,177	42,138
Обед					
1. Салат из свеклы отварной (с мая салат из свежей капусты)	50	0,795	4,042	4,969	59,434
2. Суп гороховый с курицей и гренками	150	7,408	6,794	23,196	193,649
3. Азу из курицы	70	11,995	12,475	2,511	169,971
4. Картофель по домашнему	110	3,419	4,125	19,994	130,759
5. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
6. Хлеб ржаной	36	2,077	0,374	11,37	59,235
Итого:		25,979	27,811	74,086	662,307
Полдник					
1. Булочка "Венская"	50	5,614	6,406	32,394	210,962
2. Чай сладкий с молоком	150	2,891	2,939	9,504	76,367
Итого:		8,504	9,345	41,898	287,328
Итого за день:		47,068	54,539	174,636	1399,566