

13 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	180	5,024	7,434	24,378	184,483
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,8	3,718	11,721	97,058
3. Батон	50	3,621	1,384	25,15	132,318
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		14,54	19,271	61,299	483,839
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,504	0	10,178	46,357
Итого:		0,504	0	10,178	46,357
Обед					
1. Суп гороховый с курицей и гренками	180	10,577	8,163	34,858	259,287
2. Тефтели рыбные	70	14,682	4,816	5,899	128,738
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,951	1,71	5,635	41,937
4. Пюре картофельное	130	4,373	5,989	28,431	185,095
5. Компот из сухофруктов	180	0,323	0	15,117	61,68
6. Хлеб ржаной	45	2,661	0,48	14,569	75,897
Итого:		33,567	21,158	104,509	752,634
Полдник					
1. Винегрет овощной	130	2,921	5,304	19,825	138,39
2. Яйцо	1/2	3,15	2,3	0,35	40
3. Батон	30	2,173	0,83	15,09	79,391
4. Чай сладкий с лимоном	200	0,213	0,008	7,309	31,557
Итого:		8,457	8,442	42,574	289,338
Итого за день:		57,068	48,871	218,56	1572,168

13 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	150	4,164	6	20,175	151,331
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,355	3,289	10,059	84,561
3. Батон	40	2,897	1,107	20,121	105,856
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		11,821	16,26	50,404	400,869
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,504	0	10,178	46,357
Итого:		0,504	0	10,178	46,357
Обед					
1. Суп гороховый с курицей и гренками	150	7,029	7,466	23,412	198,016
2. Тефтели рыбные	60	12,681	3,719	5,882	110,793
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,892	1,711	5,404	40,752
4. Пюре картофельное	110	3,547	4,04	21,805	137,751
5. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
6. Хлеб ржаной	36	2,129	0,384	11,655	60,717
Итого:		26,562	17,32	80,205	597,289
Полдник					
1. Винегрет овощной	110	2,081	4,203	13,747	100,856
2. Яйцо	1/2	3,15	2,3	0,35	40
3. Батон	20	1,448	0,554	10,06	52,927
4. Чай сладкий с лимоном	160	0,163	0,005	5,219	22,588
Итого:		6,843	7,062	29,377	216,371
Итого за день:		45,73	40,643	170,165	1260,886