

14 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Ассорти"	180	5,697	8,388	23,096	190,632
2. Чай сладкий с молоком	180	3,516	3,61	11,521	92,967
3. Батон	50	3,585	1,37	24,9	131
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,823	17,493	59,567	451,999
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,496	0	10,023	45,649
Итого:		0,496	0	10,023	45,649
<b>Обед</b>					
1. Салат из свеклы отварной	60	1,08	5,058	6,751	76,843
2. Лапша домашняя с курицей	180	7,286	8,81	23,364	203,143
3. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	170	14,643	16,885	22,859	302,579
4. Компот из свежих яблок	180	0,118	0,11	8,787	36,604
5. Хлеб ржаной	42	2,614	0,471	14,314	74,571
Итого:		25,741	31,335	76,076	693,741
<b>Полдник</b>					
1. Запеканка творожная	90	15,151	8,876	13,91	198,577
2. Кисель-подлива	30	0,114	0	25,822	107,569
3. Какао-напиток на молоке	180	3,563	3,748	11,69	94,73
Итого:		18,829	12,624	51,422	400,877
<b>Итого за день:</b>		<b>57,889</b>	<b>61,452</b>	<b>197,087</b>	<b>1592,266</b>

14 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Ассорти"	150	4,769	6,11	19,851	153,444
2. Чай сладкий с молоком	150	2,973	3,055	9,671	78,343
3. Батон	40	2,868	1,096	19,92	104,8
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,635	14,386	49,492	373,988
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,496	0	10,023	45,649
Итого:		0,496	0	10,023	45,649
<b>Обед</b>					
1. Салат из свеклы отварной	50	0,72	4,038	4,501	57,222
2. Лапша домашняя с курицей	150	6,95	9,059	19,671	198,149
3. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	150	11,072	12,394	15,374	217,759
4. Компот из свежих яблок	150	0,101	0,095	7,389	30,805
5. Хлеб ржаной	34	2,091	0,377	11,452	59,658
Итого:		20,935	25,963	58,387	563,593
<b>Полдник</b>					
1. Запеканка творожная	80	12,762	7,766	11,013	167,095
2. Кисель-подлива	20	0,076	0	17,215	71,713
3. Какао-напиток на молоке	150	3,28	3,452	10,242	85,148
Итого:		16,117	11,219	38,47	323,956
<b>Итого за день:</b>		<b>48,184</b>	<b>51,568</b>	<b>156,371</b>	<b>1307,186</b>