

15 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	180	5,741	8,856	24,375	201,546
2. Какао-напиток на молоке	180	3,641	3,82	11,801	96,136
3. Батон	50	3,526	1,348	24,492	128,852
4. Масло сливочное	5	0,025	4,078	0,049	36,974
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		15,004	20,711	60,717	496,087
<b>2й Завтрак</b>					
1. Яблоко	107	0,429	0,429	10,5	48,214
Итого:		0,429	0,429	10,5	48,214
<b>Обед</b>					
1. Рассольник с курицей и со сметаной	180	7,048	10,258	22,872	212,95
2. Жаркое по-домашнему с курицей	180	16,038	15,779	27,403	316,137
3. Компот из сухофруктов	180	0,323	0	15,117	61,68
4. Хлеб ржаной	45	2,716	0,49	14,872	77,477
Итого:		26,125	26,527	80,264	668,243
<b>Полдник</b>					
1. Рыба запеченная в омлете	120	16,229	9,98	6,957	193,156
2. Чай с сахаром	200	0,166	0	8,042	33,217
3. Батон	30	2,116	0,809	14,695	77,311
Итого:		18,51	10,788	29,694	303,684
<b>Итого за день:</b>		<b>60,068</b>	<b>58,455</b>	<b>181,175</b>	<b>1516,229</b>

15 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	150	4,809	6,853	20,559	165,744
2. Какао-напиток на молоке	150	3,35	3,518	10,343	86,421
3. Батон	40	2,821	1,078	19,593	103,081
4. Масло сливочное	5	0,025	4,078	0,049	36,974
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		12,384	17,267	50,545	413,94
<b>2й Завтрак</b>					
1. Яблоко	107	0,429	0,429	10,5	48,214
Итого:		0,429	0,429	10,5	48,214
<b>Обед</b>					
1. Рассольник с курицей и со сметаной	150	5,57	8,407	18,812	173,762
2. Жаркое по-домашнему с курицей	160	13,396	12,118	24,101	259,235
3. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
4. Хлеб ржаной	36	2,173	0,392	11,898	61,982
Итого:		21,424	20,918	66,858	544,24
<b>Полдник</b>					
1. Рыба запеченная в омлете	100	14,874	7,878	4,269	158,541
2. Чай с сахаром	180	0,138	0	6,036	25,021
3. Батон	20	1,41	0,539	9,797	51,541
Итого:		16,423	8,417	20,102	235,102
<b>Итого за день:</b>		<b>50,66</b>	<b>47,03</b>	<b>148,005</b>	<b>1241,496</b>