

15 Апрель 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 1

| Блюда                               | Выход | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Ккалории       |
|-------------------------------------|-------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                      |       |               |               |                |                |
| 1. Каша гречневая молочная жидкая   | 180   | 6,337         | 8,067         | 23,261         | 190,963        |
| 2. Чай с сахаром                    | 200   | 0,18          | 0             | 8,047          | 33,327         |
| 3. Батон                            | 50    | 3,601         | 1,376         | 25,014         | 131,597        |
| 4. Масло сливочное                  | 5     | 0,025         | 4,125         | 0,05           | 37,4           |
| 5. Сыр                              | 9     | 2,07          | 2,61          | 0              | 32,58          |
| Итого:                              |       | 12,213        | 16,178        | 56,371         | 425,867        |
| <b>2й Завтрак</b>                   |       |               |               |                |                |
| 1. Сок                              | 150   | 0,75          | 0             | 15,15          | 69             |
| Итого:                              |       | 0,75          | 0             | 15,15          | 69             |
| <b>Обед</b>                         |       |               |               |                |                |
| 1. Щи из свежей капусты с мясом     | 180   | 7,272         | 8,612         | 18,353         | 181,205        |
| 2. Биточек рыбный                   | 70    | 13,822        | 6,008         | 8,641          | 147,441        |
| 3. Соус томатный с маслом сливочным | 25    | 0,957         | 1,71          | 5,682          | 42,151         |
| 4. Рожки отварные с маслом          | 130   | 3,935         | 4,512         | 25,421         | 158,01         |
| 5. Компот из сухофруктов            | 180   | 0,285         | 0             | 14,043         | 57,24          |
| 6. Хлеб ржаной                      | 45    | 2,787         | 0,503         | 15,259         | 79,492         |
| Итого:                              |       | 29,057        | 21,346        | 87,398         | 665,539        |
| <b>Полдник</b>                      |       |               |               |                |                |
| 1. Пирожки печеные с повидлом       | 70    | 6,649         | 7,292         | 48,619         | 286,842        |
| 2. Молоко                           | 180   | 4,943         | 5,289         | 8,033          | 99,501         |
| 3. Яйцо                             | 1     | 6,3           | 4,6           | 0,7            | 80             |
| Итого:                              |       | 17,892        | 17,181        | 57,351         | 466,344        |
| <b>Итого за день:</b>               |       | <b>59,912</b> | <b>54,705</b> | <b>216,271</b> | <b>1626,75</b> |

15 Апрель 2024

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

| Блюда                               | Выход | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Ккалории        |
|-------------------------------------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                      |       |               |               |                |                 |
| 1. Каша гречневая молочная жидкая   | 150   | 4,929         | 6,255         | 18,921         | 151,67          |
| 2. Чай с сахаром                    | 180   | 0,162         | 0             | 6,045          | 25,206          |
| 3. Батон                            | 40    | 2,881         | 1,101         | 20,011         | 105,279         |
| 4. Масло сливочное                  | 5     | 0,025         | 4,125         | 0,05           | 37,4            |
| 5. Сыр                              | 6     | 1,38          | 1,74          | 0              | 21,72           |
| Итого:                              |       | 9,378         | 13,221        | 45,027         | 341,275         |
| <b>2й Завтрак</b>                   |       |               |               |                |                 |
| 1. Сок                              | 150   | 0,75          | 0             | 15,15          | 69              |
| Итого:                              |       | 0,75          | 0             | 15,15          | 69              |
| <b>Обед</b>                         |       |               |               |                |                 |
| 1. Щи из свежей капусты с мясом     | 150   | 5,758         | 6,946         | 13,734         | 140,825         |
| 2. Биточек рыбный                   | 60    | 12,196        | 3,456         | 5,687          | 104,663         |
| 3. Соус томатный с маслом сливочным | 20    | 0,79          | 1,7           | 4,706          | 37,445          |
| 4. Рожки отварные с маслом          | 110   | 2,948         | 2,765         | 19,058         | 112,897         |
| 5. Компот из сухофруктов            | 150   | 0,285         | 0             | 12,047         | 49,26           |
| 6. Хлеб ржаной                      | 36    | 2,229         | 0,402         | 12,207         | 63,594          |
| Итого:                              |       | 24,206        | 15,27         | 67,439         | 508,684         |
| <b>Полдник</b>                      |       |               |               |                |                 |
| 1. Пирожки печеные с повидлом       | 60    | 6,377         | 6,802         | 48,164         | 279,401         |
| 2. Молоко                           | 150   | 4,033         | 4,314         | 6,553          | 81,172          |
| 3. Яйцо                             | 1     | 6,3           | 4,6           | 0,7            | 80              |
| Итого:                              |       | 16,71         | 15,716        | 55,417         | 440,574         |
| <b>Итого за день:</b>               |       | <b>51,044</b> | <b>44,206</b> | <b>183,033</b> | <b>1359,533</b> |