

19 Март 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	180	5,604	7,379	24,277	185,907
2. Какао-напиток на молоке	180	3,598	3,777	11,736	95,317
3. Батон	50	3,742	1,43	25,992	136,746
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,969	16,711	62,055	455,369
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,513	0	10,359	47,179
Итого:		0,513	0	10,359	47,179
Обед					
1. Салат "Свекла с соленым огурцом"	70	1,404	5,056	7,279	79,905
2. Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной.	180	6,423	8,498	14,004	158,574
3. Плов с курицей	160	16,616	17,67	33,973	361,688
4. Отвар шиповника	180	0,212	0,093	10,951	46,357
5. Хлеб ржаной	45	2,889	0,521	15,821	82,42
Итого:		27,544	31,838	82,028	728,944
Полдник					
1. Лапшевник	90	15,629	8,997	14,287	202,974
2. Кисель-подлива	30	0,116	0	26,261	109,398
3. Чай сладкий с молоком	180	3,545	3,624	11,548	93,354
Итого:		19,289	12,621	52,096	405,726
Итого за день:		60,316	61,17	206,538	1637,219

19 Март 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	150	4,11	5,908	16,212	134,439
2. Какао-напиток на молоке	150	3,31	3,479	10,283	85,674
3. Батон	40	2,994	1,144	20,793	109,395
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,439	14,656	47,339	366,908
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,513	0	10,359	47,179
Итого:		0,513	0	10,359	47,179
Обед					
1. Салат "Свекла с соленым огурцом"	50	0,893	4,027	4,059	55,634
2. Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной.	150	4,978	7,323	12,213	134,612
3. Плов с курицей	150	14,652	13,952	34,112	320,937
4. Отвар шиповника	150	0,159	0,07	7,215	30,778
5. Хлеб ржаной	36	2,312	0,417	12,657	65,937
Итого:		22,994	25,788	70,257	607,898
Полдник					
1. Лапшевник	80	11,712	5,793	10,158	142,941
2. Кисель-подлива	20	0,077	0	17,507	72,931
3. Чай сладкий с молоком	150	2,997	3,067	9,694	78,67
Итого:		14,786	8,86	37,359	294,542
Итого за день:		48,732	49,305	165,313	1316,528