

21 Март 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	180	5,398	7,586	23,629	184,35
2. Чай сладкий с молоком	180	3,551	3,632	11,559	93,495
3. Батон	50	3,498	1,337	24,292	127,804
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,471	16,68	59,53	443,049
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,508	0	10,271	46,78
Итого:		0,508	0	10,271	46,78
Обед					
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,493	4,458	9,597	84,068
2. Суп вермишелевый с курицей	180	5,978	7,178	19,522	166,588
3. Тефтели мясо-крупяные	130	16,022	16,558	13,165	266,759
4. Соус сметанный	30	0,965	3,25	4,427	51,205
5. Кисель	180	0,134	0	32,282	134,143
6. Хлеб ржаной	45	2,551	0,46	13,965	72,753
Итого:		27,144	31,904	92,957	775,517
Полдник					
1. Пудинг из творога	90	13,996	8,984	14,291	196,101
2. Соус молочный сладкий	30	1,241	0,996	7,159	42,936
3. Какао-напиток на молоке	180	3,603	3,784	11,745	95,433
Итого:		18,84	13,764	33,196	334,47
Итого за день:		58,963	62,348	195,954	1599,815

21 Март 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	150	4,54	6,13	19,343	150,681
2. Чай сладкий с молоком	150	3,003	3,073	9,703	78,79
3. Батон	40	2,798	1,069	19,434	102,243
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,366	14,398	48,53	369,114
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,508	0	10,271	46,78
Итого:		0,508	0	10,271	46,78
Обед					
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,976	4,388	5,692	65,784
2. Суп вермишелевый с курицей	150	4,483	4,847	14,28	118,67
3. Тефтели мясо-крупяные	110	13,88	13,461	9,21	214,489
4. Соус сметанный	20	0,894	2,991	4,308	47,973
5. Кисель	150	0,084	0	21,033	87,282
6. Хлеб ржаной	36	2,04	0,368	11,172	58,201
Итого:		22,357	26,055	65,694	592,4
Полдник					
1. Пудинг из творога	80	11,438	7,969	10,687	162,316
2. Соус молочный сладкий	20	0,959	0,731	6,152	35,031
3. Какао-напиток на молоке	150	3,315	3,485	10,292	85,783
Итого:		15,712	12,185	27,131	283,13
Итого за день:		48,943	52,639	151,626	1291,423