

22 Март 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,335	7,772	18,63	165,783
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,796	3,7	11,697	96,839
3. Батон	50	3,545	1,355	24,623	129,541
4. Масло сливочное	5	0,023	3,769	0,046	34,176
Итого:		12,699	16,597	54,995	426,338
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,488	0	9,854	44,878
Итого:		0,488	0	9,854	44,878
Обед					
1. Икра кабачковая	50	1,022	4,598	4,363	62,324
2. Суп картофельный с курицей и гречками	180	6,725	9,534	27,963	226,6
3. Пельмени мясные отварные	130	21,47	17,351	29,704	366,244
4. Компот из сухофруктов	180	0,323	0	15,117	61,68
5. Хлеб ржаной	45	2,75	0,496	15,055	78,431
Итого:		32,289	31,979	92,202	795,278
Полдник					
1. Омлет натуральный	100	8,46	8,863	5,815	147,472
2. Чай с сахаром	200	0,15	0	8,036	33,089
3. Батон	30	2,127	0,813	14,774	77,725
Итого:		10,737	9,676	28,625	258,286
Итого за день:		56,212	58,252	185,676	1524,781

22 Март 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,259	6,183	15,209	133,495
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,351	3,273	10,037	84,363
3. Батон	40	2,836	1,084	19,698	103,634
4. Масло сливочное	5	0,023	3,769	0,046	34,176
Итого:		10,469	14,309	44,99	355,669
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,488	0	9,854	44,878
Итого:		0,488	0	9,854	44,878
Обед					
1. Икра кабачковая	40	0,817	3,678	3,49	49,859
2. Суп картофельный с курицей и гречками	150	4,364	8,376	17,691	164,524
3. Пельмени мясные отварные	110	17,377	13,372	22,575	285,503
4. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
5. Хлеб ржаной	36	2,2	0,397	12,044	62,744
Итого:		25,044	25,823	67,847	611,89
Полдник					
1. Омлет натуральный	90	7,739	8,173	4,702	134,399
2. Чай с сахаром	180	0,125	0	6,032	24,915
3. Батон	20	1,418	0,542	9,849	51,816
Итого:		9,281	8,715	20,583	211,13
Итого за день:		45,282	48,846	143,274	1223,567