

23 Апрель 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная молочная жидкая	180	6,324	7,901	26,902	203,982
2. Чай сладкий с молоком	180	3,272	3,328	11,099	87,814
3. Батон	50	3,684	1,408	25,587	134,616
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		13,305	16,762	63,638	463,812
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,745	0	15,043	68,511
Итого:		0,745	0	15,043	68,511
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	180	5,97	10,152	25,342	216,778
2. Котлета куриная	60	12,76	13,289	8,494	208,16
3. Капуста тушеная	130	3,855	5,651	11,32	111,77
4. Отвар шиповника	180	0,192	0,084	10,672	45
5. Хлеб ржаной	45	2,695	0,486	14,757	76,878
Итого:		25,472	29,662	70,586	658,587
Полдник					
1. Запеканка творожная	90	15,429	9,007	13,98	201,14
2. Кисель-подлива	30	0,121	0	27,355	113,956
3. Какао-напиток на молоке	180	3,587	3,763	11,715	95,069
Итого:		19,137	12,77	53,051	410,165
Итого за день:		58,66	59,193	202,317	1601,075

23 Апрель 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная молочная жидкая	150	4,731	6,234	18,063	147,256
2. Чай сладкий с молоком	150	2,865	2,912	9,463	75,857
3. Батон	30	2,21	0,845	15,352	80,769
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		9,831	14,115	42,928	341,282
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,745	0	15,043	68,511
Итого:		0,745	0	15,043	68,511
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	150	4,609	7,501	19,717	164,941
2. Котлета куриная	50	11,111	11,188	5,84	170,491
3. Капуста тушеная	110	2,571	5,588	7,744	91,722
4. Отвар шиповника	150	0,16	0,07	7,23	30,85
5. Хлеб ржаной	36	2,156	0,389	11,806	61,502
Итого:		20,607	24,735	52,336	519,506
Полдник					
1. Запеканка творожная	80	12,99	7,874	11,071	169,205
2. Кисель-подлива	20	0,081	0	18,237	75,969
3. Какао-напиток на молоке	150	3,292	3,46	10,254	85,312
Итого:		16,363	11,333	39,561	330,486
Итого за день:		47,546	50,184	149,868	1259,785