

24 Апрель 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	180	5,001	7,41	24,34	184,022
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,696	11,687	96,647
3. Батон	50	3,636	1,389	25,252	132,85
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		14,512	19,23	61,329	483,499
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Рассольник с курицей и со сметаной	180	6,752	11,175	22,748	219,368
2. Тефтели рыбные	70	14,647	4,742	5,957	127,506
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,957	1,71	5,682	42,151
4. Пюре картофельное	130	4,308	6,051	26,253	176,674
5. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
6. Хлеб ржаной	45	2,664	0,48	14,585	75,982
Итого:		29,611	24,159	89,268	698,921
Полдник					
1. Омлет натуральный	100	8,171	8,82	5,584	144,735
2. Чай сладкий с лимоном	200	0,277	0,007	7,306	31,86
3. Батон	40	2,909	1,111	20,201	106,28
Итого:		11,357	9,938	33,092	282,876
Итого за день:		55,88	53,727	193,489	1510,296

24 Апрель 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	150	4,145	5,979	20,143	150,937
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,318	3,266	10,021	83,983
3. Батон	40	2,909	1,111	20,201	106,28
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		11,776	16,222	50,415	400,32
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Рассольник с курицей и со сметаной	150	5,599	8,364	20,094	178,558
2. Тефтели рыбные	60	11,645	3,304	5,903	101,84
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,79	1,7	4,706	37,445
4. Пюре картофельное	110	3,54	4,033	21,794	137,619
5. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
6. Хлеб ржаной	36	2,131	0,384	11,668	60,785
Итого:		23,99	17,785	76,213	565,508
Полдник					
1. Омлет натуральный	90	7,581	8,27	4,686	134,317
2. Чай сладкий с лимоном	160	0,204	0,005	5,217	22,773
3. Батон	20	1,454	0,556	10,1	53,139
Итого:		9,24	8,831	20,003	210,228
Итого за день:		45,406	43,238	156,431	1221,056