

25 Март 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Макароны отварные с маслом и сахаром	150	4,155	3,65	29,965	169,298
2. Чай сладкий с молоком	180	3,545	3,639	11,565	93,524
3. Батон	50	3,549	1,356	24,649	129,677
4. Масло сливочное	5	0,025	4,083	0,049	37,019
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		13,343	15,337	66,228	462,097
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,508	0	10,258	46,719
Итого:		0,508	0	10,258	46,719
<b>Обед</b>					
1. Борщ с мясом и сметаной	180	7,358	9,117	24,777	211,003
2. Гуляш из сердца	80	12,705	4,64	40,965	256,638
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,296	4,56	26,026	166,309
4. Компот из свежих яблок	180	0,12	0,112	8,829	36,791
5. Батон	30	2,129	0,814	14,789	77,806
6. Хлеб ржаной	45	2,644	0,477	14,475	75,41
Итого:		30,252	19,72	129,861	823,957
<b>Полдник</b>					
1. Пирожки печеные с повидлом	70	6,661	6,285	47,788	274,68
2. Молоко	180	4,971	5,318	8,077	100,056
Итого:		11,632	11,603	55,866	374,737
<b>Итого за день:</b>		<b>55,735</b>	<b>46,66</b>	<b>262,213</b>	<b>1707,51</b>

25 Март 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Макароны отварные с маслом и сахаром	130	2,948	2,74	22,022	124,516
2. Чай сладкий с молоком	150	2,998	3,079	9,708	78,814
3. Батон	40	2,839	1,085	19,719	103,742
4. Масло сливочное	5	0,025	4,083	0,049	37,019
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		10,189	12,727	51,498	365,81
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,508	0	10,258	46,719
Итого:		0,508	0	10,258	46,719
<b>Обед</b>					
1. Борщ с мясом и сметаной	150	6,354	6,947	20,112	168,786
2. Гуляш из сердца	60	11,018	4,271	35,017	222,338
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	3,537	4,129	17,364	120,744
4. Компот из свежих яблок	150	0,103	0,096	7,425	30,966
5. Батон	20	1,42	0,542	9,859	51,871
6. Хлеб ржаной	36	2,115	0,381	11,58	60,328
Итого:		24,546	16,366	101,357	655,032
<b>Полдник</b>					
1. Пирожки печеные с повидлом	60	6,377	6,781	47,324	276,022
2. Молоко	150	3,924	4,199	6,377	78,992
Итого:		10,301	10,98	53,7	355,014
<b>Итого за день:</b>		<b>45,544</b>	<b>40,073</b>	<b>216,813</b>	<b>1422,575</b>