

25 Апрель 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Ассорти"	180	5,725	8,071	23,141	188,068
2. Какао-напиток на молоке	180	3,629	3,805	11,779	95,866
3. Батон	50	3,653	1,396	25,371	133,479
4. Масло сливочное	5	0,023	3,776	0,046	34,236
Итого:		13,03	17,048	60,336	451,648
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,734	0	14,832	67,552
Итого:		0,734	0	14,832	67,552
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,386	0,048	1,207	6,76
2. Суп вермишелевый с курицей	180	5,679	8,451	20,407	180,625
3. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	170	14,086	16,285	22,844	294,732
4. Компот из свежих яблок	180	0,127	0,119	9,003	37,582
5. Хлеб ржаной	45	2,93	0,528	16,044	83,581
Итого:		23,208	25,432	69,505	603,28
Полдник					
1. Оладьи с маслом и сахаром	80	7,966	14,227	41,906	329,869
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,767	3,681	11,665	96,371
Итого:		11,733	17,908	53,57	426,241
Итого за день:		48,705	60,387	198,244	1548,721

25 Апрель 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Ассорти"	150	4,793	5,928	19,89	152,058
2. Какао-напиток на молоке	150	3,33	3,497	10,312	86,032
3. Батон	40	2,922	1,117	20,297	106,783
4. Масло сливочное	5	0,023	3,776	0,046	34,236
Итого:		11,068	14,318	50,544	379,11
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,734	0	14,832	67,552
Итого:		0,734	0	14,832	67,552
Обед					
1. Огурец свежий	40	0,313	0,039	0,979	5,485
2. Суп вермишелевый с курицей	150	4,375	5,174	15,699	126,85
3. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	150	10,732	12,25	15,506	215,559
4. Компот из свежих яблок	150	0,109	0,102	7,575	31,643
5. Хлеб ржаной	36	2,344	0,423	12,835	66,865
Итого:		17,873	17,988	52,594	446,402
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	60	6,533	10,765	35,886	267,828
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,306	3,253	10,001	83,739
Итого:		9,839	14,018	45,887	351,566
Итого за день:		39,515	46,324	163,858	1244,63