

26 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная молочная жидкая	180	6,403	8,052	27,03	206,169
2. Какао-напиток на молоке	180	3,65	3,834	11,822	96,383
3. Батон	50	3,572	1,365	24,811	130,534
4. Масло сливочное	5	0,026	4,209	0,051	38,163
Итого:		13,651	17,461	63,714	471,248
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,508	0	10,271	46,78
Итого:		0,508	0	10,271	46,78
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	180	6,334	10,091	25,363	217,77
2. Капуста тушеная с курицей	180	14,817	17,915	10,386	262,246
3. Компот из сухофруктов	180	0,323	0	15,117	61,68
4. Хлеб ржаной	45	3,177	0,573	17,396	90,624
Итого:		24,65	28,579	68,261	632,321
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	80	7,992	13,305	41,949	321,849
2. Чай сладкий с молоком	180	3,598	3,683	11,636	94,442
3. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		11,99	17,388	63,384	461,291
Итого за день:		50,799	63,427	205,631	1611,64

26 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная молочная жидкая	150	4,798	6,356	18,172	149,06
2. Какао-напиток на молоке	150	3,359	3,531	10,363	86,659
3. Батон	30	2,143	0,819	14,887	78,32
4. Масло сливочное	5	0,026	4,209	0,051	38,163
Итого:		10,325	14,916	43,473	352,202
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,508	0	10,271	46,78
Итого:		0,508	0	10,271	46,78
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	150	5,043	7,546	21,251	173,215
2. Капуста тушеная с курицей.	150	12,658	16,543	8,918	235,347
3. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
4. Хлеб ржаной	36	2,542	0,458	13,917	72,501
Итого:		20,528	24,547	56,132	530,322
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	60	6,688	10,038	36,137	262,907
2. Чай сладкий с молоком	150	3,042	3,116	9,768	79,589
3. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		10,13	13,554	55,705	387,496
Итого за день:		41,491	53,017	165,582	1316,799