

26 Апрель 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (с фруктами)	180	5,705	8,85	24,52	201,994
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,72	3,652	11,615	95,632
3. Батон	50	3,537	1,352	24,567	129,25
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		15,058	20,589	60,752	496,855
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Салат из свеклы отварной (с мая салат из свежей капусты)	60	1,088	5,059	6,798	77,066
2. Суп гороховый с курицей и гречками	180	10,782	8,346	34,598	260,656
3. Азу из курицы	80	13,137	14,02	3,757	193,47
4. Картофель по домашнему	130	3,916	5,145	23,21	154,786
5. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
6. Хлеб ржаной	45	2,66	0,48	14,564	75,873
Итого:		31,869	33,049	96,97	819,09
Полдник					
1. Булочка "Венская"	70	6,503	7,963	34,883	239,536
2. Чай сладкий с молоком	180	3,298	3,334	11,116	88,092
Итого:		9,801	11,298	45,999	327,627
Итого за день:		57,127	65,335	213,521	1688,573

26 Апрель 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	150	4,776	6,831	20,678	165,922
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,266	3,227	9,957	83,1
3. Батон	40	2,83	1,081	19,654	103,398
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		12,277	17,005	50,339	411,541
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Салат из свеклы отварной	50	0,682	4,033	4,124	55,519
2. Суп гороховый с курицей и гренками	150	7,201	6,625	23,238	190,925
3. Азу из курицы	70	11,331	11,851	2,557	161,692
4. Картофель по домашнему	110	3,41	4,116	19,98	130,589
5. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
6. Хлеб ржаной	36	2,128	0,384	11,651	60,698
Итого:		25,037	27,008	73,597	648,683
Полдник					
1. Булочка "Венская"	50	5,608	6,4	32,385	210,848
2. Чай сладкий с молоком	150	2,888	2,918	9,478	76,102
Итого:		8,496	9,318	41,863	286,95
Итого за день:		46,21	53,731	175,598	1392,174