

27 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша рисовая молочная жидкая	180	5,042	7,408	24,407	184,44
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,857	3,741	11,765	97,833
3. Батон	50	3,574	1,366	24,827	130,615
4. Масло сливочное	5	0,025	4,068	0,049	36,884
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		14,568	19,193	61,048	482,352
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,478	0	9,661	44
Итого:		0,478	0	9,661	44
<b>Обед</b>					
1. Суп гороховый с курицей и гренками	180	10,596	8,135	34,818	258,942
2. Тефтели рыбные	70	15,03	4,829	5,853	130,048
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,918	1,686	5,504	41,048
4. Пюре картофельное	130	4,379	5,939	28,44	184,698
5. Компот из сухофруктов	180	0,323	0	15,117	61,68
6. Хлеб ржаной	45	2,61	0,471	14,289	74,439
Итого:		33,855	21,06	104,022	750,855
<b>Полдник</b>					
1. Винегрет овощной	130	2,783	5,294	18,837	133,778
2. Яйцо	1/2	3,15	2,3	0,35	40
3. Батон	30	2,145	0,82	14,896	78,369
4. Чай сладкий с лимоном	200	0,234	0,008	7,337	31,89
Итого:		8,312	8,422	41,42	284,037
<b>Итого за день:</b>		<b>57,214</b>	<b>48,675</b>	<b>216,15</b>	<b>1561,244</b>

27 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша рисовая молочная жидкая	150	4,18	5,983	20,2	151,341
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,405	3,309	10,097	85,238
3. Батон	40	2,86	1,093	19,862	104,493
4. Масло сливочное	5	0,025	4,068	0,049	36,884
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		11,849	16,192	50,208	399,676
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,478	0	9,661	44
Итого:		0,478	0	9,661	44
<b>Обед</b>					
1. Суп гороховый с курицей и гренками	150	7,035	7,439	23,366	197,606
2. Тефтели рыбные	60	12,964	3,729	5,827	111,785
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,865	1,688	5,3	39,999
4. Пюре картофельное	110	3,552	4,012	21,813	137,55
5. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
6. Хлеб ржаной	36	2,088	0,376	11,431	59,552
Итого:		26,789	17,245	79,785	595,752
<b>Полдник</b>					
1. Винегрет овощной	110	1,989	4,197	13,089	97,78
2. Яйцо	1/2	3,15	2,3	0,35	40
3. Батон	20	1,43	0,546	9,931	52,245
4. Чай сладкий с лимоном	160	0,18	0,006	5,24	22,833
Итого:		6,748	7,049	28,61	212,858
<b>Итого за день:</b>		<b>45,864</b>	<b>40,486</b>	<b>168,263</b>	<b>1252,287</b>