

27 Апрель 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	180	5,188	6,934	23,601	177,53
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,339	3,249	11,003	88,014
3. Батон	50	3,542	1,354	24,604	129,444
4. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		14,14	14,147	59,208	427,568
2й Завтрак					
1. Яблоко	90	0,363	0,363	8,89	40,821
Итого:		0,363	0,363	8,89	40,821
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	180	4,691	7,489	19,136	167,667
2. Печень по-строгановски	80	16,68	10,853	9,868	204,304
3. Макароны отварные с маслом	130	3,93	3,687	25,411	150,53
4. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
5. Хлеб ржаной	45	2,719	0,49	14,889	77,564
Итого:		28,306	22,519	83,347	657,305
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	70	6,861	9,788	41,932	285,605
2. Кефир 3,2	140	4,04	4,457	10,562	102,135
Итого:		10,9	14,246	52,494	387,74
Итого за день:		53,709	51,275	203,939	1513,433

27 Апрель 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	150	3,753	5,527	15,632	127,26
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,929	2,872	9,416	76,366
3. Батон	40	2,834	1,083	19,683	103,556
4. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		10,897	11,222	44,732	328,901
2й Завтрак					
1. Яблоко	90	0,363	0,363	8,89	40,821
Итого:		0,363	0,363	8,89	40,821
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	150	3,495	5,742	14,442	127,356
2. Печень по-строгановски	60	13,581	7,983	7,242	155,451
3. Макароны отварные с маслом	110	2,948	2,765	19,058	112,897
4. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
5. Хлеб ржаной	36	2,175	0,392	11,911	62,05
Итого:		22,484	16,883	64,699	507,014
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	50	5,494	9,027	38,02	256,557
2. Кефир 3,2	120	3,501	3,863	8,821	87,187
Итого:		8,995	12,89	46,841	343,744
Итого за день:		42,738	41,357	165,162	1220,481