

28 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Ассорти"	180	5,755	8,229	23,19	189,801
2. Чай сладкий с молоком	180	3,583	3,669	11,614	94,167
3. Батон	50	3,455	1,32	24	126,266
4. Масло сливочное	5	0,024	3,902	0,047	35,38
Итого:		12,817	17,12	58,851	445,613
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,504	0	10,185	46,386
Итого:		0,504	0	10,185	46,386
Обед					
1. Салат из свеклы отварной	60	1,193	5,065	7,453	80,16
2. Лапша домашняя с курицей	180	7,448	8,801	23,349	203,651
3. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	170	15,295	16,933	23,283	307,304
4. Компот из свежих яблок	180	0,129	0,12	9,037	37,733
5. Хлеб ржаной	51	3,15	0,568	17,246	89,845
Итого:		27,214	31,487	80,368	718,692
Полдник					
1. Запеканка творожная	90	16,304	9,327	14,2	208,412
2. Кисель-подлива	30	0,12	0	27,15	113,1
3. Какао-напиток на молоке	180	3,635	3,819	11,799	96,093
Итого:		20,06	13,146	53,149	417,605
Итого за день:		60,595	61,753	202,553	1628,297

28 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Ассорти"	150	4,819	6,03	19,931	153,251
2. Чай сладкий с молоком	150	3,03	3,104	9,75	79,357
3. Батон	40	2,764	1,056	19,2	101,011
4. Масло сливочное	5	0,024	3,902	0,047	35,38
Итого:		10,637	14,093	48,928	369
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,504	0	10,185	46,386
Итого:		0,504	0	10,185	46,386
Обед					
1. Салат из свеклы отварной	50	0,795	4,042	4,969	59,434
2. Лапша домашняя с курицей	150	7,156	9,104	19,868	200,675
3. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	150	11,585	12,382	15,737	221,148
4. Компот из свежих яблок	150	0,11	0,103	7,603	31,772
5. Хлеб ржаной	41	2,52	0,454	13,797	71,876
Итого:		22,166	26,086	61,974	584,905
Полдник					
1. Запеканка творожная	80	13,711	8,122	11,252	175,051
2. Кисель-подлива	20	0,08	0	18,1	75,4
3. Какао-напиток на молоке	150	3,345	3,517	10,342	86,394
Итого:		17,136	11,639	39,694	336,844
Итого за день:		50,443	51,819	160,781	1337,136