

29 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	180	5,655	8,88	23,635	198,35
2. Какао-напиток на молоке	180	3,635	3,819	11,799	96,097
3. Батон	50	3,635	1,389	25,247	132,826
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:		15,021	20,824	60,731	497,254
<b>2й Завтрак</b>					
1. Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,75
Итого:		0,38	0,38	9,31	42,75
<b>Обед</b>					
1. Рассольник с курицей и со сметаной	180	6,835	10,251	24,634	219,267
2. Жаркое по-домашнему с курицей	180	14,537	15,167	27,343	304,389
3. Компот из сухофруктов	180	0,323	0	15,117	61,68
4. Хлеб ржаной	45	2,811	0,507	15,389	80,171
Итого:		24,505	25,925	82,483	665,506
<b>Полдник</b>					
1. Рыба запеченная в омлете	120	16,231	10,022	6,965	193,577
2. Чай с сахаром	200	0,153	0	8,038	33,116
3. Батон	30	2,181	0,833	15,148	79,695
Итого:		18,565	10,856	30,151	306,388
<b>Итого за день:</b>		<b>58,471</b>	<b>57,984</b>	<b>182,675</b>	<b>1511,899</b>

29 Март 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	150	4,749	6,87	19,993	163,296
2. Какао-напиток на молоке	150	3,345	3,518	10,342	86,399
3. Батон	40	2,908	1,111	20,198	106,262
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:		12,407	17,364	50,583	415,077
<b>2й Завтрак</b>					
1. Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,75
Итого:		0,38	0,38	9,31	42,75
<b>Обед</b>					
1. Рассольник с курицей и со сметаной	150	5,384	8,486	19,989	178,563
2. Жаркое по-домашнему с курицей	160	12,149	11,439	24,052	247,932
3. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
4. Хлеб ржаной	36	2,248	0,405	12,311	64,136
Итого:		20,066	20,33	68,399	539,891
<b>Полдник</b>					
1. Рыба запеченная в омлете	100	14,875	7,9	4,275	158,775
2. Чай с сахаром	180	0,127	0	6,033	24,936
3. Батон	20	1,454	0,556	10,099	53,131
Итого:		16,456	8,456	20,407	236,842
<b>Итого за день:</b>		<b>49,309</b>	<b>46,53</b>	<b>148,699</b>	<b>1234,561</b>