

01 апрель 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	180	5,423	7,444	23,67	183,342
2. Какао-напиток на молоке	180	3,638	3,817	11,797	96,082
3. Батон	46	3,331	1,273	23,137	121,725
4. Масло сливочное	5	0,024	3,911	0,047	35,463
Итого:	12,416	16,446	58,652		436,612
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,432	0	8,719	39,712
Итого:	0,432	0	8,719		39,712
Обед					
1. Лапша домашняя с курицей	180	6,667	6,849	21,204	174,373
2. Гуляш из курицы	80	11,346	12,005	4,962	173,393
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,295	4,423	26,024	165,067
4. Отвар шиповника	180	0,152	0,067	10,118	42,306
5. Хлеб ржаной	45	2,699	0,487	14,779	76,992
Итого:	26,16	23,831	77,088		632,13
Полдник					
1. Пудинг из творога	80	14,53	9,134	13,972	198,307
2. Кисель	180	0,136	0	32,689	135,84
Итого:	14,665	9,134	46,661		334,147
Итого за день:	53,673	49,41	191,12		1442,601

01 апрель 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	150	4,562	6,026	19,378	149,978
2. Какао-напиток на молоке	150	3,338	3,509	10,33	86,246
3. Батон	37	2,665	1,018	18,51	97,38
4. Масло сливочное	5	0,024	3,911	0,047	35,463
Итого:	10,589	14,465	48,265	369,066	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,432	0	8,719	39,712
Итого:	0,432	0	8,719	39,712	
Обед					
1. Лапша домашняя с курицей	150	5,734	6,281	19,385	158,197
2. Гуляш из курицы	70	10,486	10,411	4,233	152,689
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,532	3,209	17,353	112,403
4. Отвар шиповника	150	0,125	0,055	6,736	28,448
5. Хлеб ржаной	36	2,159	0,389	11,823	61,593
Итого:	22,036	20,345	59,53	513,33	
Полдник					
1. Пудинг из творога	70	12,538	8,37	10,737	170,524
2. Кисель	150	0,085	0	21,289	88,349
Итого:	12,623	8,37	32,026	258,873	
Итого за день:	45,68	43,181	148,54	1180,981	