

01 Октябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Дружба"	180	5,382	7,381	23,603	182,344
2. Какао-напиток на молоке	180	3,6	3,776	11,735	95,315
3. Батон	50	3,419	1,307	23,747	124,932
4. Масло сливочное	5	0,024	3,887	0,047	35,246
Итого:		12,424	16,352	59,132	437,836
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,76	0	15,352	69,92
Итого:		0,76	0	15,352	69,92
<b>Обед</b>					
1. Лапша домашняя с курицей	180	7,021	7,689	23,328	191,859
2. Гуляш из курицы	80	11,502	12,892	4,993	182,125
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,295	4,404	26,024	164,895
4. Отвар шиповника	180	0,192	0,084	10,672	45
5. Хлеб ржаной	44	2,687	0,485	14,711	76,64
Итого:		26,697	25,554	79,728	660,518
<b>Полдник</b>					
1. Винегрет овощной	130	3,451	5,332	20,424	143,609
2. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
3. Батон	38	2,735	1,045	18,997	99,945
4. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		12,648	10,977	48,162	356,74
<b>Итого за день:</b>		<b>52,53</b>	<b>52,883</b>	<b>202,374</b>	<b>1525,015</b>

01 Октябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Дружба"	150	4,527	5,975	19,321	149,142
2. Какао-напиток на молоке	150	3,303	3,472	10,272	85,537
3. Батон	40	2,735	1,045	18,997	99,945
4. Масло сливочное	5	0,024	3,887	0,047	35,246
Итого:		10,589	14,379	48,638	369,87
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,76	0	15,352	69,92
Итого:		0,76	0	15,352	69,92
<b>Обед</b>					
1. Лапша домашняя с курицей	150	5,771	7,079	19,399	165,576
2. Гуляш из курицы	70	10,632	11,29	4,263	161,303
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,532	3,195	17,353	112,276
4. Отвар шиповника	150	0,192	0,084	7,678	33,03
5. Хлеб ржаной	35	2,149	0,388	11,769	61,312
Итого:		22,276	22,036	60,461	533,497
<b>Полдник</b>					
1. Винегрет овощной	110	1,939	4,195	12,866	96,69
2. Чай с сахаром	170	0,144	0	7,036	29,056
3. Батон	28	2,051	0,784	14,248	74,958
4. Яйцо	1	6,3	4,6	0,7	80
Итого:		10,435	9,579	34,85	280,704
<b>Итого за день:</b>		<b>44,059</b>	<b>45,994</b>	<b>159,301</b>	<b>1253,991</b>