

02 Октябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	180	5,624	7,348	24,309	185,835
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,771	3,686	11,671	96,455
3. Батон	50	3,543	1,354	24,611	129,478
4. Сыр	9	1,938	2,444	0	30,506
Итого:		14,876	14,832	60,591	442,273
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1,263	5,068	3,967	67,188
2. Суп "Харчо" с мясом птицы	180	5,651	10,229	19,923	194,502
3. Жаркое по-домашнему с сердцем	180	14,39	6,89	57,635	350,441
4. Компот из сухофруктов	180	0,247	0	12,969	52,8
5. Хлеб ржаной	45	2,736	0,493	14,98	78,039
Итого:		24,288	22,681	109,473	742,97
Полдник					
1. Пудинг из творога	90	14,859	9,349	14,509	203,712
2. Соус молочный сладкий	30	1,244	0,999	7,163	42,994
3. Какао-напиток на молоке	180	3,624	3,802	11,775	95,803
Итого:		19,726	14,151	33,447	342,508
Итого за день:		59,291	52,063	213,311	1572,752

02 Октябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	150	4,127	5,888	16,239	134,431
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,309	3,257	10,007	83,812
3. Батон	40	2,835	1,083	19,688	103,582
4. Сыр	6	1,292	1,629	0	20,337
Итого:		11,563	11,858	45,934	342,162
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,968	3,053	2,928	43,21
2. Суп "Харчо" с мясом птицы	150	4,46	7,56	16,611	152,437
3. Жаркое по-домашнему с сердцем	150	12,04	7,317	49,246	311,326
4. Компот из сухофруктов	150	0,228	0	10,436	42,6
5. Хлеб ржаной	36	2,189	0,395	11,984	62,431
Итого:		19,884	18,325	91,206	612,005
Полдник					
1. Пудинг из творога	80	12,148	8,263	10,866	168,524
2. Соус молочный сладкий	20	0,961	0,733	6,125	34,954
3. Какао-напиток на молоке	150	3,325	3,496	10,309	85,988
Итого:		16,435	12,493	27,3	289,466
Итого за день:		48,282	43,075	174,24	1288,633