

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6,751	9,305	21,579	198,201
2. Какао-напиток на молоке	180	4,604	5,162	13,591	121,09
3. Батон	50	3,513	1,343	24,402	128,38
4. Масло сливочное	5	0,02	3,284	0,04	29,77
Итого:	14,888	19,093	59,611	477,442	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,433	0	8,74	39,807
Итого:	0,433	0	8,74	39,807	
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,265	0,033	0,829	4,644
2. Свекольник с мясом (курицей) и со сметаной	180	3,274	6,431	17,562	139,62
3. Плов с курицей	160	11,128	12,323	35,596	317,366
4. Компот из свежих яблок	180	0,031	0,031	6,747	27,424
5. Хлеб ржаной	45	2,928	0,528	16,032	83,52
Итого:	17,626	19,346	76,765	572,574	
Полдник					
1. Гренка молочная	50	6,049	9,132	28,66	229,098
2. Чай с сахаром	200	0,186	0	8,049	33,378
Итого:	6,235	9,132	36,709	262,476	
Итого за день:	39,182	47,571	181,826	1352,299	

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,846	6,816	16,613	148,079
2. Какао-напиток на молоке	150	3,919	4,395	11,463	102,663
3. Батон	40	2,811	1,074	19,522	102,704
4. Масло сливочное	5	0,02	3,284	0,04	29,77
Итого:	11,595	15,568	47,637	383,216	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,433	0	8,74	39,807
Итого:	0,433	0	8,74	39,807	
Обед					
1. Огурец свежий	25	0,215	0,027	0,673	3,768
2. Свекольник с мясом (курицей) и со сметаной	150	4,463	7,064	11,516	132,515
3. Плов с курицей	150	8,138	8,55	31,476	248,296
4. Компот из свежих яблок	150	0,023	0,023	5,547	22,51
5. Хлеб ржаной	36	2,342	0,422	12,826	66,816
Итого:	15,182	16,086	62,038	473,905	
Полдник					
1. Гренка молочная	50	5,804	8,441	24,548	204,731
2. Чай с сахаром	180	0,117	0	6,029	24,852
Итого:	5,921	8,441	30,577	229,583	
Итого за день:	33,131	40,096	148,992	1126,512	