

03 Октябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Вермишель в молоке	180	5,742	8,329	20,901	181,802
2. Какао-напиток на молоке	180	3,629	3,808	11,783	95,902
3. Батон	50	3,648	1,394	25,34	133,316
4. Масло сливочное	5	0,024	3,971	0,048	36,001
Итого:		13,043	17,502	58,072	447,021
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,744	0	15,025	68,43
Итого:		0,744	0	15,025	68,43
<b>Обед</b>					
1. Суп гороховый с курицей и гренками	180	10,086	7,985	34,046	252,289
2. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	170	13,986	15,839	22,852	290,461
3. Компот из свежих яблок	180	0,117	0,109	8,754	36,454
4. Хлеб ржаной	45	2,777	0,501	15,207	79,224
Итого:		26,965	24,434	80,86	658,428
<b>Полдник</b>					
1. Булочка домашняя	70	7,599	8,144	42,057	274,777
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,776	3,691	11,679	96,554
Итого:		11,375	11,835	53,736	371,331
<b>Итого за день:</b>		<b>52,127</b>	<b>53,771</b>	<b>207,693</b>	<b>1545,209</b>

03 Октябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Вермишель в молоке	150	4,392	7,176	16,037	146,486
2. Какао-напиток на молоке	150	3,33	3,501	10,316	86,08
3. Батон	40	2,919	1,115	20,273	106,655
4. Масло сливочное	5	0,024	3,971	0,048	36,001
Итого:		10,665	15,763	46,674	375,222
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,744	0	15,025	68,43
Итого:		0,744	0	15,025	68,43
<b>Обед</b>					
1. Суп гороховый с курицей и гренками	150	6,785	7,264	22,446	190,899
2. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	150	10,72	11,992	16,054	215,466
3. Компот из свежих яблок	150	0,1	0,094	7,361	30,676
4. Хлеб ржаной	36	2,222	0,401	12,166	63,38
Итого:		19,827	19,751	58,027	500,421
<b>Полдник</b>					
1. Булочка домашняя	50	6,301	7,716	34,549	235,53
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,314	3,262	10,014	83,9
Итого:		9,614	10,978	44,563	319,43
<b>Итого за день:</b>		<b>40,85</b>	<b>46,492</b>	<b>164,289</b>	<b>1263,503</b>