

04 апрель 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,424	7,922	18,775	168,068
2. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
3. Батон	50	3,574	1,366	24,821	130,586
4. Джем	15	0,076	0	10,9	43,903
Итого:	9,236	9,288	62,537	375,744	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,465	0	9,395	42,791
Итого:	0,465	0	9,395	42,791	
Обед					
1. Борщ на к/б со сметаной	180	3,036	7,501	17,452	149,848
2. Жаркое по-домашнему с курицей	180	14,504	15,459	25,225	298,335
3. Компот из сухофруктов	180	0,228	0	12,432	50,58
4. Хлеб ржаной	45	2,606	0,47	14,269	74,336
Итого:	20,373	23,43	69,378	573,099	
Полдник					
1. Оладьи с маслом и сахаром	80	8,023	12,432	41,999	314,326
2. Какао-напиток на молоке	180	3,72	3,905	11,93	97,734
Итого:	11,744	16,337	53,929	412,06	
Итого за день:	41,818	49,055	195,24	1403,693	

04 апрель 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,336	6,305	15,333	135,399
2. Чай с сахаром	170	0,144	0	7,036	29,056
3. Батон	40	2,859	1,093	19,857	104,467
4. Джем	10	0,051	0	7,267	29,27
Итого:	7,389	7,398	49,493	298,192	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,465	0	9,395	42,791
Итого:	0,465	0	9,395	42,791	
Обед					
1. Борщ на к/б со сметаной	150	2,757	4,146	15,488	110,577
2. Жаркое по-домашнему с курицей	160	11,7	10,751	23,852	239,103
3. Компот из сухофруктов	150	0,209	0	9,899	40,38
4. Хлеб ржаной	36	2,085	0,376	11,415	59,468
Итого:	16,75	15,273	60,654	449,528	
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	60	7,213	10,55	36,037	270,272
2. Какао-напиток на молоке	150	3,414	3,59	10,453	87,769
Итого:	10,627	14,14	46,489	358,041	
Итого за день:	35,232	36,811	166,032	1148,552	