

04 Октябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (с фруктами)	180	5,639	8,716	24,192	199,138
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,69	3,6	11,541	94,836
3. Батон	50	3,56	1,361	24,73	130,104
4. Джем	15	0,089	0	12,74	51,314
Итого:	12,978	13,676	73,202	475,392	
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,396	0,396	9,712	44,595
Итого:	0,396	0,396	9,712	44,595	
Обед					
1. Борщ с мясом (курицей) и сметаной	180	7,162	11,329	20,071	220,568
2. Котлета куриная	70	14,123	13,345	8,299	213,125
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,95	1,679	5,657	41,739
4. Картофель отварной	130	4,002	5,08	24,032	157,831
5. Компот из сухофруктов	180	0,247	0	12,969	52,8
6. Хлеб ржаной	45	2,701	0,487	14,79	77,047
Итого:	29,184	31,92	85,818	763,111	
Полдник					
1. Омлет натуральный	100	8,053	8,893	5,971	146,754
2. Батон	30	2,136	0,816	14,838	78,063
3. Чай сладкий с лимоном	200	0,256	0,008	7,354	32,136
Итого:	10,446	9,718	28,164	256,952	
Итого за день:	53,004	55,71	196,895	1540,049	

04 Октябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	150	4,715	6,729	20,389	163,523
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,238	3,181	9,891	82,381
3. Батон	40	2,848	1,088	19,784	104,082
4. Джем	10	0,059	0	8,494	34,21
Итого:		10,861	10,998	58,558	384,196
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,396	0,396	9,712	44,595
Итого:		0,396	0,396	9,712	44,595
Обед					
1. Борщ с мясом (курицей) и сметаной	150	5,551	9,222	14,749	171,478
2. Котлета куриная	50	12,437	12,208	5,732	184,427
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,785	1,669	4,686	37,059
4. Картофель отварной	110	3,48	2,914	23,181	132,857
5. Компот из сухофруктов	150	0,247	0	10,973	44,82
6. Хлеб ржаной	36	2,161	0,39	11,832	61,638
Итого:		24,661	26,402	71,153	632,279
Полдник					
1. Омлет натуральный	90	7,237	7,96	4,601	129,259
2. Чай сладкий с лимоном	160	0,215	0,006	5,259	23,16
3. Батон	20	1,424	0,544	9,892	52,041
Итого:		8,876	8,51	19,751	204,46
Итого за день:		44,794	46,306	159,173	1265,529