

07 Октябрь 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Макароны отварные с маслом и сахаром	150	4,155	3,719	29,966	169,926
2. Чай сладкий с молоком	180	3,342	3,403	11,213	89,224
3. Батон	50	3,485	1,332	24,208	127,361
4. Масло сливочное	5	0,025	4,17	0,051	37,804
5. Сыр	9	1,806	2,277	0	28,428
Итого:		12,815	14,9	65,437	452,743
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,752	0	15,188	69,173
Итого:		0,752	0	15,188	69,173
<b>Обед</b>					
1. Щи из свежей капусты с мясом	180	7,249	8,359	18,692	180,251
2. Гуляш из сердца	80	13,55	4,886	43,529	272,495
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,297	4,629	26,027	166,937
4. Компот из сухофруктов	180	0,247	0	12,969	52,8
5. Хлеб ржаной	45	2,824	0,509	15,463	80,555
Итого:		29,167	18,384	116,68	753,038
<b>Полдник</b>					
1. Плюшка с сахаром	70	7,541	8,226	45,904	290,185
2. Кефир 3,2	150	4,215	4,651	10,803	105,697
Итого:		11,756	12,877	56,707	395,882
<b>Итого за день:</b>		<b>54,489</b>	<b>46,161</b>	<b>254,012</b>	<b>1670,836</b>

07 Октябрь 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Макароны отварные с маслом и сахаром	130	2,948	2,792	22,022	124,987
2. Чай сладкий с молоком	150	2,918	2,977	9,559	77,021
3. Батон	40	2,788	1,066	19,367	101,889
4. Масло сливочное	5	0,025	4,17	0,051	37,804
5. Сыр	6	1,204	1,518	0	18,954
Итого:		9,884	12,523	50,999	360,655
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,752	0	15,188	69,173
Итого:		0,752	0	15,188	69,173
<b>Обед</b>					
1. Щи из свежей капусты с мясом	150	5,744	6,744	14,006	140,019
2. Гуляш из сердца	60	11,135	4,337	35,335	225,025
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,533	3,364	17,355	113,81
4. Компот из сухофруктов	150	0,247	0	10,973	44,82
5. Хлеб ржаной	36	2,259	0,407	12,37	64,444
Итого:		22,918	14,852	90,04	588,117
<b>Полдник</b>					
1. Плюшка с сахаром	50	5,615	7,371	38,403	243,671
2. Кефир 3,2	130	3,653	4,031	9,03	90,274
Итого:		9,267	11,402	47,433	333,945
<b>Итого за день:</b>		<b>42,821</b>	<b>38,776</b>	<b>203,66</b>	<b>1351,891</b>