

11 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,304	7,879	26,869	203,576
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,716	3,627	11,582	95,344
3. Батон	50	3,516	1,344	24,419	128,469
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	9	2	2,522	0	31,48
Итого:		15,56	19,496	62,92	496,269
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Борщ с мясом (курицей) и сметаной	180	6,673	9,828	20,784	206,516
2. Плов с курицей	160	13,677	15,354	34,228	330,158
3. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
4. Хлеб ржаной	45	2,815	0,508	15,415	80,308
Итого:		23,451	25,689	84,47	674,222
Полдник					
1. Омлет натуральный	100	8,017	8,919	5,991	146,85
2. Чай сладкий с лимоном	200	0,287	0,008	7,345	32,215
3. Батон	40	2,813	1,075	19,535	102,775
Итого:		11,117	10,002	32,87	281,84
Итого за день:		50,528	55,588	190,06	1497,331

11 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,713	6,215	18,035	146,907
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,261	3,205	9,928	82,83
3. Батон	40	2,813	1,075	19,535	102,775
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
5. Сыр	6	1,333	1,681	0	20,985
Итого:		12,145	16,302	47,547	390,897
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Борщ с мясом (курицей) и сметаной	150	5,156	8,843	15,08	166,732
2. Плов с курицей	150	11,786	12,07	30,613	278,591
3. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
4. Хлеб ржаной	36	2,252	0,406	12,332	64,246
Итого:		19,48	21,319	70,073	558,829
Полдник					
1. Омлет натуральный	90	7,195	7,979	4,61	129,222
2. Чай сладкий с лимоном	160	0,211	0,005	5,243	23,019
3. Батон	20	1,406	0,537	9,768	51,389
Итого:		8,812	8,522	19,621	203,631
Итого за день:		40,837	46,542	147,041	1198,356