

12 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,275	7,991	18,533	167,121
2. Какао-напиток на молоке	180	3,579	3,754	11,702	94,898
3. Батон	50	3,438	1,314	23,877	125,616
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,317	17,184	54,161	425,035
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,75	0	15,15	69
Итого:		0,75	0	15,15	69
<b>Обед</b>					
1. Суп вермишелевый с курицей	180	5,328	8,956	19,879	181,409
2. Капуста тушеная с курицей	180	12,981	17,09	9,668	244,607
3. Компот из свежих яблок	180	0,128	0,12	9,018	37,649
4. Хлеб ржаной	45	2,82	0,509	15,442	80,445
Итого:		21,256	26,674	54,007	544,111
<b>Полдник</b>					
1. Булочка "Венская"	70	7,03	8,017	38,385	256,173
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,726	3,638	11,598	95,55
Итого:		10,756	11,655	49,984	351,724
<b>Итого за день:</b>		<b>45,079</b>	<b>55,513</b>	<b>173,302</b>	<b>1389,869</b>

12 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,208	6,34	15,126	134,369
2. Какао-напиток на молоке	150	3,284	3,451	10,241	85,154
3. Батон	40	2,75	1,051	19,101	100,493
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,267	14,967	44,519	357,415
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,75	0	15,15	69
Итого:		0,75	0	15,15	69
<b>Обед</b>					
1. Суп вермишелевый с курицей	150	4,14	4,757	15,691	122,123
2. Капуста тушеная с курицей.	150	11,795	16,346	8,304	227,666
3. Компот из свежих яблок	150	0,11	0,103	7,587	31,701
4. Хлеб ржаной	36	2,256	0,407	12,353	64,356
Итого:		18,3	21,612	43,935	445,845
<b>Полдник</b>					
1. Булочка "Венская"	50	6,114	6,451	35,874	227,309
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,27	3,215	9,942	83,012
Итого:		9,384	9,666	45,816	310,321
<b>Итого за день:</b>		<b>38,701</b>	<b>46,245</b>	<b>149,42</b>	<b>1182,582</b>