

13 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Ассорти"	180	5,542	8,222	22,845	187,512
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,595	3,498	11,386	92,918
3. Батон	50	3,549	1,356	24,652	129,695
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,711	17,201	58,932	447,525
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,509	0	10,287	46,852
Итого:		0,509	0	10,287	46,852
Обед					
1. Салат из свежей капусты	60	1,282	5,07	4,098	67,106
2. Суп картофельный с курицей и гречками	180	6,923	9,729	30,422	238,982
3. Тефтели мясо-крупяные	130	14,018	15,422	13,194	248,622
4. Соус сметанный	30	1,167	6,232	5,493	83,177
5. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
6. Хлеб ржаной	45	2,794	0,504	15,298	79,695
Итого:		26,469	36,958	82,548	774,822
Полдник					
1. Лапшевник	90	16,632	9,466	14,541	212,232
2. Кисель-подлива	30	0,117	0	26,445	110,163
3. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
Итого:		16,911	9,466	49,027	355,581
Итого за день:		56,601	63,625	200,794	1624,781

13 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Ассорти"	150	4,636	5,968	19,635	150,77
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,154	3,091	9,754	80,683
3. Батон	40	2,839	1,085	19,721	103,755
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,654	14,269	49,161	372,608
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,509	0	10,287	46,852
Итого:		0,509	0	10,287	46,852
Обед					
1. Салат из свежей капусты	50	1,048	3,057	3,113	44,388
2. Суп картофельный с курицей и гречками	150	4,519	8,58	19,524	174,31
3. Тефтели мясо-крупяные	110	12,132	12,379	9,277	198,012
4. Соус сметанный	20	0,976	3,114	4,633	50,746
5. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
6. Хлеб ржаной	36	2,235	0,403	12,238	63,755
Итого:		21,196	27,534	60,832	580,471
Полдник					
1. Лапшевник	80	13,207	7,151	10,634	161,978
2. Кисель-подлива	20	0,078	0	17,63	73,443
3. Чай с сахаром	170	0,144	0	7,036	29,056
Итого:		13,429	7,151	35,301	264,477
Итого за день:		45,788	48,954	155,58	1264,408