

16 Сентябрь 2024

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

| Блюда                               | Выход | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Ккалории        |
|-------------------------------------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                      |       |               |               |                |                 |
| 1. Каша гречневая молочная жидкая   | 180   | 6,316         | 8,083         | 23,078         | 190,294         |
| 2. Чай с сахаром                    | 200   | 0,18          | 0             | 8,047          | 33,327          |
| 3. Батон                            | 50    | 3,482         | 1,331         | 24,186         | 127,243         |
| 4. Масло сливочное                  | 5     | 0,025         | 4,125         | 0,05           | 37,4            |
| 5. Сыр                              | 9     | 2,144         | 2,703         | 0              | 33,738          |
| Итого:                              |       | 12,147        | 16,241        | 55,361         | 422,002         |
| <b>2й Завтрак</b>                   |       |               |               |                |                 |
| 1. Сок                              | 150   | 0,763         | 0             | 15,407         | 70,169          |
| Итого:                              |       | 0,763         | 0             | 15,407         | 70,169          |
| <b>Обед</b>                         |       |               |               |                |                 |
| 1. Свекольник со сметаной и мясом   | 180   | 6,904         | 8,204         | 21,454         | 187,558         |
| 2. Биточек рыбный                   | 70    | 13,097        | 5,964         | 8,394          | 143,109         |
| 3. Соус томатный с маслом сливочным | 25    | 0,957         | 1,71          | 5,682          | 42,151          |
| 4. Рожки отварные с маслом          | 130   | 3,935         | 4,512         | 25,421         | 158,01          |
| 5. Компот из сухофруктов            | 180   | 0,285         | 0             | 14,043         | 57,24           |
| 6. Батон                            | 30    | 2,089         | 0,798         | 14,512         | 76,347          |
| 7. Хлеб ржаной                      | 45    | 2,745         | 0,495         | 15,03          | 78,3            |
| Итого:                              |       | 30,012        | 21,683        | 104,536        | 742,715         |
| <b>Полдник</b>                      |       |               |               |                |                 |
| 1. Пирожки печеные с джемом         | 70    | 7,211         | 7,359         | 53,766         | 312,981         |
| 2. Молоко                           | 180   | 4,975         | 5,323         | 8,084          | 100,139         |
| Итого:                              |       | 12,185        | 12,682        | 61,85          | 413,119         |
| <b>Итого за день:</b>               |       | <b>55,108</b> | <b>50,607</b> | <b>237,154</b> | <b>1648,006</b> |

16 Сентябрь 2024

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

| Блюда                               | Выход | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Ккалории        |
|-------------------------------------|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                      |       |               |               |                |                 |
| 1. Каша гречневая молочная жидкая   | 150   | 4,916         | 6,268         | 18,788         | 151,201         |
| 2. Чай с сахаром                    | 180   | 0,162         | 0             | 6,045          | 25,206          |
| 3. Батон                            | 40    | 2,786         | 1,065         | 19,349         | 101,795         |
| 4. Масло сливочное                  | 5     | 0,025         | 4,125         | 0,05           | 37,4            |
| 5. Сыр                              | 6     | 1,429         | 1,802         | 0              | 22,491          |
| Итого:                              |       | 9,318         | 13,259        | 44,231         | 338,093         |
| <b>2й Завтрак</b>                   |       |               |               |                |                 |
| 1. Сок                              | 150   | 0,763         | 0             | 15,407         | 70,169          |
| Итого:                              |       | 0,763         | 0             | 15,407         | 70,169          |
| <b>Обед</b>                         |       |               |               |                |                 |
| 1. Свекольник со сметаной и мясом   | 150   | 5,297         | 6,455         | 18,781         | 154,656         |
| 2. Биточек рыбный                   | 60    | 11,519        | 3,413         | 5,523          | 100,881         |
| 3. Соус томатный с маслом сливочным | 20    | 0,79          | 1,7           | 4,706          | 37,445          |
| 4. Рожки отварные с маслом          | 110   | 2,948         | 2,765         | 19,058         | 112,897         |
| 5. Компот из сухофруктов            | 150   | 0,285         | 0             | 12,047         | 49,26           |
| 6. Батон                            | 20    | 1,393         | 0,532         | 9,674          | 50,896          |
| 7. Хлеб ржаной                      | 36    | 2,196         | 0,396         | 12,024         | 62,64           |
| Итого:                              |       | 24,428        | 15,262        | 81,812         | 568,675         |
| <b>Полдник</b>                      |       |               |               |                |                 |
| 1. Пирожки печеные с джемом         | 60    | 6,395         | 5,158         | 47,783         | 265,829         |
| 2. Молоко                           | 150   | 4,058         | 4,342         | 6,595          | 81,692          |
| Итого:                              |       | 10,454        | 9,5           | 54,378         | 347,521         |
| <b>Итого за день:</b>               |       | <b>44,962</b> | <b>38,021</b> | <b>195,828</b> | <b>1324,458</b> |