

16 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
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
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,763	0	15,407	70,169
Итого:		0,763	0	15,407	70,169
Обед					
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
Полдник					
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
Итого за день:		55,108	50,607	237,154	1648,006

16 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
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
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,763	0	15,407	70,169
Итого:		0,763	0	15,407	70,169
Обед					
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
Полдник					
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
Итого за день:		44,962	38,021	195,828	1324,458