

17 апрель 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	180	5,697	8,344	20,827	181,458
2. Какао-напиток на молоке	180	3,596	3,772	11,729	95,238
3. Батон	50	3,502	1,338	24,326	127,979
4. Масло сливочное	5	0,025	4,049	0,049	36,712
Итого:	12,819	17,504	56,931	441,387	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,467	0	9,439	42,991
Итого:	0,467	0	9,439	42,991	
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	180	5,916	8,649	22,057	189,901
2. Печень по-строгановски	80	13,977	9,055	9,086	174,193
3. Пюре картофельное	130	4,151	5,935	25,082	170,321
4. Отвар шиповника	180	0,16	0,07	10,224	42,82
5. Хлеб ржаной	45	2,821	0,509	15,445	80,463
Итого:	27,025	24,218	81,893	657,699	
Полдник					
1. Омлет натуральный	100	7,97	8,846	6,009	145,971
2. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
3. Батон	30	2,101	0,803	14,595	76,787
Итого:	10,233	9,649	28,645	255,945	
Итого за день:	50,544	51,371	176,909	1398,021	

17 апрель 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	150	4,357	7,202	15,981	146,348
2. Какао-напиток на молоке	150	3,3	3,468	10,267	85,467
3. Батон	40	2,802	1,071	19,461	102,384
4. Масло сливочное	5	0,025	4,049	0,049	36,712
Итого:	10,483	15,79	45,757	370,911	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,467	0	9,439	42,991
Итого:	0,467	0	9,439	42,991	
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	150	4,683	5,973	18,42	146,304
2. Печень по-строгановски	60	12,12	6,456	7,494	136,889
3. Пюре картофельное	110	3,745	4,823	23,504	152,38
4. Отвар шиповника	150	0,144	0,063	7,006	29,76
5. Хлеб ржаной	36	2,257	0,407	12,356	64,37
Итого:	22,949	17,722	68,779	529,703	
Полдник					
1. Омлет натуральный	90	7,14	7,898	4,617	128,201
2. Чай с сахаром	170	0,144	0	7,036	29,056
3. Батон	20	1,401	0,535	9,73	51,192
Итого:	8,685	8,433	21,384	208,449	
Итого за день:	42,585	41,945	145,359	1152,053	