

17 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	180	5,392	7,58	23,62	184,239
2. Какао-напиток на молоке	180	3,608	3,785	11,748	95,477
3. Батон	50	3,38	1,292	23,475	123,502
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,404	16,782	58,893	440,617
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,744	0	15,025	68,43
Итого:		0,744	0	15,025	68,43
Обед					
1. Салат "Свежесть"	60	1,24	4,068	3,71	56,936
2. Лапша домашняя с курицей	180	6,53	7,427	22,765	185,215
3. Гуляш из курицы	80	9,971	10,86	4,595	156,085
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,297	4,594	26,026	166,615
5. Кисель	180	0,137	0	32,959	136,963
6. Хлеб ржаной	45	2,585	0,466	14,153	73,731
Итого:		25,76	27,414	104,208	775,546
Полдник					
1. Пудинг из творога	90	15,034	9,47	14,554	205,674
2. Соус молочный сладкий	30	1,24	0,995	7,157	42,909
3. Кофейный напиток на молоке	180	3,755	3,668	11,645	96,129
Итого:		20,028	14,133	33,356	344,711
Итого за день:		58,936	58,329	211,481	1629,304

17 Сентябрь 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	150	4,535	6,125	19,335	150,586
2. Какао-напиток на молоке	150	3,311	3,48	10,285	85,687
3. Батон	40	2,704	1,033	18,78	98,8
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		10,574	14,763	48,449	372,473
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,744	0	15,025	68,43
Итого:		0,744	0	15,025	68,43
Обед					
1. Салат "Свежесть"	50	0,924	3,049	2,859	42,93
2. Лапша домашняя с курицей	150	6,162	7,651	19,144	178,393
3. Гуляш из курицы	70	9,206	10,337	3,869	145,413
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,533	3,337	17,354	113,57
5. Кисель	150	0,086	0	21,458	89,054
6. Хлеб ржаной	36	2,068	0,373	11,322	58,984
Итого:		21,978	24,748	76,006	628,345
Полдник					
1. Пудинг из творога	80	12,292	8,369	10,903	170,201
2. Соус молочный сладкий	20	0,958	0,73	6,15	35,011
3. Кофейный напиток на молоке	150	3,295	3,242	9,984	83,524
Итого:		16,545	12,342	27,037	288,736
Итого за день:		49,842	51,852	166,517	1357,984