

18 Сентябрь 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	180	5,657	7,435	24,362	186,958
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,801	3,718	11,72	97,059
3. Батон	50	3,485	1,332	24,208	127,361
4. Сыр	9	2,15	2,71	0	33,833
Итого:		15,092	15,195	60,291	445,21
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,5	0	10,1	46
Итого:		0,5	0	10,1	46
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	180	5,42	10,094	19,943	192,444
2. Жаркое по-домашнему с сердцем	180	13,322	6,625	56,862	340,7
3. Отвар шиповника	180	0,162	0,071	10,255	42,97
4. Хлеб ржаной	45	2,706	0,488	14,817	77,19
Итого:		21,611	17,278	101,876	653,305
Полдник					
1. Рыба запеченная в омлете	130	16,136	8,788	4,905	172,879
2. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
3. Батон	40	2,788	1,066	19,367	101,889
Итого:		19,087	9,854	32,313	307,954
Итого за день:		56,29	42,327	204,58	1452,469

18 Сентябрь 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	150	4,155	5,956	16,285	135,34
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,336	3,286	10,05	84,347
3. Батон	40	2,788	1,066	19,367	101,889
4. Сыр	6	1,433	1,807	0	22,556
Итого:		11,712	12,115	45,701	344,132
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,5	0	10,1	46
Итого:		0,5	0	10,1	46
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	150	4,421	7,487	17,991	157,142
2. Жаркое по-домашнему с сердцем	150	11,233	7,119	49,143	305,908
3. Отвар шиповника	150	0,135	0,059	6,883	29,159
4. Хлеб ржаной	36	2,165	0,39	11,854	61,753
Итого:		17,954	15,055	85,87	553,962
Полдник					
1. Рыба запеченная в омлете	110	14,053	7,624	4,133	151,526
2. Чай с сахаром	180	0,162	0	6,045	25,206
3. Батон	30	2,091	0,799	14,525	76,418
Итого:		16,306	8,423	24,703	253,15
Итого за день:		46,472	35,593	166,374	1197,244