

19 Сентябрь 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Вермишель в молоке	180	5,725	8,365	20,873	181,938
2. Какао-напиток на молоке	180	3,616	3,794	11,762	95,644
3. Батон	45	3,187	1,218	22,136	116,459
4. Масло сливочное	5	0,024	4,038	0,049	36,615
Итого:		12,552	17,415	54,819	430,655
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,739	0	14,93	68
Итого:		0,739	0	14,93	68
<b>Обед</b>					
1. Суп гороховый с курицей и гренками	180	10,27	7,969	33,572	250,94
2. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	170	13,814	15,607	22,806	287,436
3. Компот из свежих яблок	180	0,133	0,124	9,133	38,167
4. Хлеб ржаной	42	2,596	0,468	14,213	74,042
Итого:		26,813	24,168	79,724	650,586
<b>Полдник</b>					
1. Булочка домашняя	70	7,595	8,18	42,05	275,053
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,763	3,677	11,659	96,296
Итого:		11,358	11,857	53,709	371,349
<b>Итого за день:</b>		<b>51,462</b>	<b>53,44</b>	<b>203,183</b>	<b>1520,59</b>

19 Сентябрь 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Вермишель в молоке	150	4,379	7,216	16,016	146,702
2. Какао-напиток на молоке	150	3,318	3,488	10,297	85,841
3. Батон	35	2,55	0,974	17,709	93,167
4. Масло сливочное	5	0,024	4,038	0,049	36,615
Итого:		10,271	15,716	44,07	362,325
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,739	0	14,93	68
Итого:		0,739	0	14,93	68
<b>Обед</b>					
1. Суп гороховый с курицей и гренками	150	6,803	7,306	22,513	191,661
2. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	150	10,513	11,793	15,432	210,305
3. Компот из свежих яблок	150	0,114	0,106	7,686	32,145
4. Хлеб ржаной	34	2,077	0,374	11,37	59,235
Итого:		19,506	19,58	57,001	493,346
<b>Полдник</b>					
1. Булочка домашняя	50	6,298	7,753	34,544	235,829
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,302	3,25	9,996	83,672
Итого:		9,6	11,003	44,54	319,501
<b>Итого за день:</b>		<b>40,116</b>	<b>46,299</b>	<b>160,542</b>	<b>1243,172</b>