

20 Сентябрь 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (с фруктами)	180	5,678	8,849	24,097	200,07
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,739	3,651	11,619	95,808
3. Батон	50	3,439	1,314	23,888	125,676
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:		12,881	17,94	59,654	458,954
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,481	0	9,712	44,231
Итого:		0,481	0	9,712	44,231
<b>Обед</b>					
1. Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1,263	5,068	3,967	67,188
2. Рассольник с курицей и со сметаной	180	6,24	9,944	21,107	199,805
3. Котлета куриная	70	12,915	12,434	7,995	198,837
4. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,957	1,71	5,682	42,151
5. Картофель отварной	130	3,66	5,099	21,138	145,06
6. Компот из сухофруктов	180	0,285	0	14,043	57,24
7. Хлеб ржаной	45	2,614	0,471	14,314	74,571
Итого:		27,934	34,726	88,245	784,853
<b>Полдник</b>					
1. Омлет натуральный	100	8,1	8,985	6,02	148,012
2. Чай с сахаром	200	0,18	0	8,047	33,327
3. Батон	30	2,064	0,789	14,333	75,406
Итого:		10,343	9,774	28,4	256,746
<b>Итого за день:</b>		<b>51,639</b>	<b>62,439</b>	<b>186,011</b>	<b>1544,784</b>

20 Сентябрь 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	150	4,752	6,829	20,319	164,277
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,281	3,227	9,961	83,239
3. Батон	40	2,751	1,051	19,11	100,54
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:	10,809	15,232	49,44		385,456
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0	0	0	0
Итого:		0	0	0	0
<b>Обед</b>					
1. Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,968	3,053	2,928	43,21
2. Рассольник с курицей и со сметаной	150	4,964	8,031	17,337	162,013
3. Котлета куриная	50	11,315	11,358	5,514	171,399
4. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,79	1,7	4,706	37,445
5. Картофель отварной	110	3,287	2,921	21,54	125,587
6. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
7. Хлеб ржаной	36	2,091	0,377	11,452	59,658
Итого:	23,701	27,44	75,523		648,572
<b>Полдник</b>					
1. Омлет натуральный	90	7,272	8,039	4,63	130,264
2. Чай с сахаром	170	0,144	0	7,036	29,056
3. Батон	20	1,376	0,526	9,555	50,27
Итого:		8,791	8,564	21,222	209,589
<b>Итого за день:</b>		<b>43,302</b>	<b>51,237</b>	<b>146,185</b>	<b>1243,617</b>