

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая (с фруктами)	180	5,828	8,377	25,075	200,434
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,595	3,637	11,564	94,27
3. Батон	50	3,637	1,39	25,261	132,9
4. Джем	12	0,062	0	8,853	35,658
Итого:	13,121	13,404	70,752	463,262	
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,514	0	10,383	47,29
Итого:	0,514	0	10,383	47,29	
Обед					
1. Борщ на к/б со сметаной	180	2,968	7,24	16,767	144,52
2. Жаркое по-домашнему с курицей	180	16,881	17,737	23,75	322,468
3. Компот из сухофруктов	180	0,247	0	12,969	52,8
4. Хлеб ржаной	45	2,81	0,507	15,386	80,153
Итого:	22,906	25,484	68,872	599,941	
Полдник					
1. Омлет натуральный	100	7,967	8,568	6,004	143,438
2. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
3. Батон	30	2,182	0,834	15,157	79,74
Итого:	10,311	9,402	29,202	256,364	
Итого за день:	46,853	48,29	179,209	1366,857	

Меню Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая(с фруктами)	150	4,859	6,552	21,045	165,197
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,164	3,216	9,916	81,994
3. Батон	40	2,91	1,112	20,209	106,32
4. Джем	8	0,041	0	5,902	23,77
Итого:	10,974	10,879	57,071	377,28	
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,514	0	10,383	47,29
Итого:	0,514	0	10,383	47,29	
Обед					
1. Борщ на к/б со сметаной	150	2,698	4,382	14,888	110,077
2. Жаркое по-домашнему с курицей	160	13,49	12,388	22,284	254,739
3. Компот из сухофруктов	150	0,209	0	9,899	40,38
4. Хлеб ржаной	36	2,248	0,405	12,309	64,122
Итого:	18,645	17,174	59,38	469,318	
Полдник					
1. Омлет натуральный	90	7,138	7,62	4,613	125,677
2. Чай с сахаром	180	0,135	0	6,035	24,995
3. Батон	20	1,455	0,556	10,104	53,16
Итого:	8,728	8,176	20,753	203,832	
Итого за день:	38,86	36,23	147,587	1097,721	