

23 Сентябрь 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 1

| Блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|-------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| 1. Макароны отварные с маслом и сахаром | 150 | 4,156 | 3,762 | 29,966 | 170,315 |
| 2. Какао-напиток на молоке | 180 | 3,61 | 3,788 | 11,753 | 95,533 |
| 3. Батон | 50 | 3,655 | 1,397 | 25,384 | 133,544 |
| 4. Масло сливочное | 5 | 0,026 | 4,222 | 0,051 | 38,283 |
| 5. Сыр | 9 | 1,81 | 2,282 | 0 | 28,486 |
| Итого: | | 13,256 | 15,451 | 67,154 | 466,161 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Сок | 150 | 0,754 | 0 | 15,23 | 69,365 |
| Итого: | | 0,754 | 0 | 15,23 | 69,365 |
| Обед | | | | | |
| 1. Щи из свежей капусты с мясом | 180 | 7,256 | 8,509 | 18,371 | 180,279 |
| 2. Гуляш из сердца | 80 | 13,505 | 4,896 | 43,39 | 271,839 |
| 3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 130 | 5,297 | 4,672 | 26,027 | 167,326 |
| 4. Компот из сухофруктов | 180 | 0,266 | 0 | 13,506 | 55,02 |
| 5. Хлеб ржаной | 45 | 2,665 | 0,481 | 14,592 | 76,019 |
| Итого: | | 28,989 | 18,557 | 115,886 | 750,483 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Плюшка с сахаром | 70 | 7,523 | 8,221 | 45,863 | 289,903 |
| 2. Кефир 3,2 | 150 | 4,196 | 4,63 | 10,778 | 105,32 |
| Итого: | | 11,719 | 12,851 | 56,641 | 395,223 |
| Итого за день: | | 54,718 | 46,859 | 254,911 | 1681,232 |

23 Сентябрь 2024

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

| Блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|-------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| 1. Макароны отварные с маслом и сахаром | 130 | 2,948 | 2,824 | 22,023 | 125,279 |
| 2. Какао-напиток на молоке | 150 | 3,313 | 3,482 | 10,289 | 85,74 |
| 3. Батон | 40 | 2,924 | 1,117 | 20,307 | 106,836 |
| 4. Масло сливочное | 5 | 0,026 | 4,222 | 0,051 | 38,283 |
| 5. Сыр | 6 | 1,207 | 1,521 | 0 | 18,991 |
| Итого: | | 10,417 | 13,167 | 52,67 | 375,127 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Сок | 150 | 0,754 | 0 | 15,23 | 69,365 |
| Итого: | | 0,754 | 0 | 15,23 | 69,365 |
| Обед | | | | | |
| 1. Щи из свежей капусты с мясом | 150 | 5,746 | 6,876 | 13,747 | 140,185 |
| 2. Гуляш из сердца | 60 | 11,097 | 4,348 | 35,22 | 224,511 |
| 3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 110 | 3,533 | 3,396 | 17,355 | 114,101 |
| 4. Компот из сухофруктов | 150 | 0,285 | 0 | 12,047 | 49,26 |
| 5. Хлеб ржаной | 36 | 2,132 | 0,384 | 11,674 | 60,815 |
| Итого: | | 22,793 | 15,004 | 90,043 | 588,872 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Плюшка с сахаром | 50 | 5,612 | 7,373 | 38,379 | 243,584 |
| 2. Кефир 3,2 | 130 | 3,637 | 4,013 | 9,008 | 89,947 |
| Итого: | | 9,249 | 11,386 | 47,387 | 333,531 |
| Итого за день: | | 43,213 | 39,557 | 205,33 | 1366,896 |