

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	180	8,694	11,341	26,059	244,648
2. Какао-напиток на молоке	180	4,12	4,663	12,847	111,546
3. Батон	43	3,098	1,184	21,519	113,21
4. Джем	17	0,086	0	12,391	49,91
Итого:	15,999	17,188	72,815	519,314	
2й Завтрак					
1. Сок грушевый	84	0,42	0	8,487	38,656
Итого:	0,42	0	8,487	38,656	
Обед					
1. Огурец свежий	33	0,267	0,033	0,835	4,678
2. Борщ на к/б со сметаной	180	1,722	7,046	9,824	109,432
3. Жаркое по-домашнему с курицей	180	10,764	12,101	32,331	297,809
4. Компот из сухофруктов	180	0,247	0	12,969	70,74
5. Хлеб ржаной	45	2,582	0,466	14,138	73,651
Итого:	15,582	19,647	70,097	556,31	
Полдник					
1. Омлет	100	7,879	7,923	6,822	140,511
2. Батон	43	3,098	1,184	21,519	113,21
3. Чай с сахаром	200	0,158	0	8,039	33,151
Итого:	11,134	9,107	36,379	286,872	
Итого за день:	43,136	45,942	187,78	1401,151	

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	150	5,36	7,84	17,821	165,461
2. Какао-напиток на молоке	150	3,509	3,972	10,832	94,565
3. Батон	34	2,479	0,947	17,215	90,568
4. Джем	11	0,057	0	8,261	33,272
Итого:	11,404	12,759	54,129	383,866	
2й Завтрак					
1. Сок грушевый	84	0,42	0	8,487	38,656
Итого:	0,42	0	8,487	38,656	
Обед					
1. Огурец свежий	28	0,217	0,027	0,678	3,796
2. Борщ на к/б со сметаной	150	1,259	5,84	7,301	86,754
3. Жаркое по-домашнему с курицей	160	7,42	8,196	27,837	224,309
4. Компот из сухофруктов	150	0,209	0	9,899	55,56
5. Хлеб ржаной	36	2,066	0,372	11,31	58,92
Итого:	11,17	14,436	57,024	429,338	
Полдник					
1. Омлет	100	7,406	6,985	4,973	122,666
2. Батон	34	2,479	0,947	17,215	90,568
3. Чай с сахаром	170	0,131	0	7,032	28,956
Итого:	10,016	7,932	29,219	242,19	
Итого за день:	33,011	35,127	148,86	1094,049	