

24 Сентябрь 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	180	4,906	7,194	24,186	181,09
2. Чай сладкий с молоком	180	3,234	3,287	11,037	87,046
3. Батон	50	3,515	1,343	24,412	128,432
4. Масло сливочное	5	0,024	3,982	0,048	36,106
Итого:		11,679	15,807	59,683	432,674
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,732	0	14,78	67,317
Итого:		0,732	0	14,78	67,317
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	180	5,652	7,795	16,08	165,543
2. Тефтели рыбные	70	14,11	4,781	5,692	125,205
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,936	1,653	5,555	41,049
4. Пюре картофельное	130	3,974	5,82	23,772	163,339
5. Отвар шиповника	180	0,192	0,084	10,672	45
6. Хлеб ржаной	45	2,731	0,493	14,955	77,91
Итого:		27,596	20,625	76,727	618,046
Полдник					
1. Запеканка творожная	80	14,382	8,46	13,715	190,971
2. Кисель-подлива	30	0,118	0	26,618	110,883
3. Какао-напиток на молоке	180	3,546	3,719	11,648	94,238
Итого:		18,046	12,179	51,981	396,092
Итого за день:		58,053	48,611	203,171	1514,129

24 Сентябрь 2024

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	150	4,064	5,807	20,011	148,537
2. Чай сладкий с молоком	150	2,832	2,876	9,409	75,185
3. Батон	30	2,109	0,806	14,647	77,059
4. Масло сливочное	5	0,024	3,982	0,048	36,106
Итого:		9,029	13,471	44,115	336,887
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,732	0	14,78	67,317
Итого:		0,732	0	14,78	67,317
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	150	4,597	6,102	14,92	139,637
2. Тефтели рыбные	60	11,582	4,627	5,67	113,62
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,774	1,643	4,604	36,461
4. Пюре картофельное	110	3,454	3,908	21,276	134,079
5. Отвар шиповника	150	0,16	0,07	7,23	30,85
6. Хлеб ржаной	36	2,185	0,394	11,964	62,329
Итого:		22,752	16,744	65,664	516,976
Полдник					
1. Запеканка творожная	70	12,128	7,413	10,852	160,739
2. Кисель-подлива	20	0,078	0	17,745	73,922
3. Какао-напиток на молоке	150	3,254	3,419	10,192	84,544
Итого:		15,46	10,832	38,79	319,205
Итого за день:		47,973	41,047	163,349	1240,385