

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	180	4,979	6,98	24,053	178,926
2. Какао-напиток на молоке	180	3,62	3,806	11,779	95,839
3. Батон	50	3,619	1,383	25,14	132,26
4. Масло сливочное	5	0,022	3,58	0,043	32,456
Итого:	12,241	15,749	61,015	439,48	
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,512	0	10,339	47,087
Итого:	0,512	0	10,339	47,087	
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	180	6,551	8,758	17,888	187,014
2. Тефтели рыбные	70	13,592	4,734	5,946	123,288
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,91	1,488	5,366	38,695
4. Пюре картофельное	130	4,167	5,485	25,106	166,43
5. Отвар шиповника	180	0,163	0,071	10,271	43,048
6. Хлеб ржаной	48	2,961	0,534	16,214	84,467
Итого:	28,344	21,07	80,791	642,941	
Полдник					
1. Запеканка творожная	80	13,764	8,633	13,936	190,521
2. Соус молочный сладкий	30	1,212	1,001	6,92	41,908
3. Кофейный напиток на молоке	180	3,701	3,696	11,666	95,88
Итого:	18,678	13,329	32,523	328,309	
Итого за день:	59,775	50,149	184,667	1457,817	

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	150	4,13	5,658	19,93	147,135
2. Какао-напиток на молоке	150	3,324	3,501	10,315	86,053
3. Батон	30	2,172	0,83	15,083	79,355
4. Масло сливочное	5	0,022	3,58	0,043	32,456
Итого:	9,647	13,568	45,372	344,998	
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,512	0	10,339	47,087
Итого:	0,512	0	10,339	47,087	
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	150	5,265	5,795	16,448	146,884
2. Тефтели рыбные	60	11,125	4,584	5,924	111,981
3. Подлива томатная	30	0,886	1,489	5,373	38,523
4. Пюре картофельное	110	3,757	4,462	23,523	149,261
5. Отвар шиповника	150	0,134	0,058	6,861	29,055
6. Хлеб ржаной	38	2,369	0,427	12,971	67,573
Итого:	23,536	16,816	71,1	543,277	
Полдник					
1. Запеканка творожная	70	12,202	7,197	11,21	160,071
2. Соус молочный сладкий	20	0,937	0,734	5,943	34,139
3. Кофейный напиток на молоке	150	3,254	3,267	10,005	83,371
Итого:	16,393	11,199	27,158	277,581	
Итого за день:	50,088	41,583	153,969	1212,943	