

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6,109	8,733	20,693	186,601
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,962	4,318	12,379	106,676
3. Батон	50	3,572	1,365	24,811	130,534
4. Масло сливочное	5	0,021	3,533	0,043	32,029
Итого:	13,665	17,948	57,926	455,84	
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	85	0,424	0	8,559	38,983
Итого:	0,424	0	8,559	38,983	
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	180	1,863	7,666	11,91	125,181
2. Печень по-строгановски	80	14,209	10,198	9,248	186,442
3. Макароны отварные с маслом	130	4,33	3,282	28,941	165,383
4. Напиток лимонный	180	0,082	0,009	10,308	42,911
5. Хлеб ржаной	45	2,605	0,47	14,263	74,307
Итого:	23,09	21,626	74,671	594,224	
Полдник					
1. Пряник глазированный	44	2,224	3,559	32,028	169,039
2. Какао-напиток на молоке	180	3,967	4,446	12,537	107,632
Итого:	6,191	8,005	44,566	276,671	
Итого за день:	43,37	47,579	185,722	1365,718	

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,371	6,396	15,942	139,472
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,097	3,378	9,989	84,653
3. Батон	40	2,858	1,092	19,849	104,428
4. Масло сливочное	5	0,021	3,533	0,043	32,029
Итого:	10,347	14,399	45,824	360,582	
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	85	0,424	0	8,559	38,983
Итого:	0,424	0	8,559	38,983	
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	150	1,358	5,049	9,252	88,502
2. Печень по-строгановски	60	12,145	7,922	6,416	146,347
3. Макароны отварные с маслом	110	3,094	2,445	20,673	119,046
4. Напиток лимонный	150	0,057	0,006	8,214	34,028
5. Хлеб ржаной	36	2,084	0,376	11,411	59,445
Итого:	18,738	15,798	55,965	447,367	
Полдник					
1. Пряник глазированный	40	1,779	2,847	25,623	135,231
2. Какао-напиток на молоке	150	3,376	3,786	10,566	91,202
Итого:	5,155	6,633	36,189	226,432	
Итого за день:	34,664	36,83	146,537	1073,365	