

25 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,311	7,871	26,881	203,574
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,626	3,623	11,553	94,433
3. Батон	50	3,599	1,375	24,999	131,519
4. Масло сливочное	5	0,025	4,104	0,05	37,213
5. Сыр	9	1,945	2,453	0	30,614
Итого:		15,506	19,426	63,483	497,353
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Борщ с мясом (курицей) и сметаной	180	7,002	9,979	22,72	217,178
2. Плов с курицей	160	13,969	15,575	34,126	332,874
3. Компот из сухофруктов	180	0,266	0	13,506	55,02
4. Хлеб ржаной	45	2,895	0,522	15,849	82,566
Итого:		24,131	26,076	86,201	687,638
Полдник					
1. Омлет натуральный	100	8,544	9,293	6,055	153,461
2. Чай сладкий с лимоном	200	0,274	0,006	7,293	31,742
3. Батон	40	2,879	1,1	19,999	105,214
Итого:		11,697	10,4	33,347	290,417
Итого за день:		51,735	56,302	192,83	1520,408

25 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,719	6,21	18,045	146,922
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,188	3,203	9,905	82,101
3. Батон	40	2,879	1,1	19,999	105,214
4. Масло сливочное	5	0,025	4,104	0,05	37,213
5. Сыр	6	1,297	1,635	0	20,41
Итого:		12,109	16,252	47,998	391,859
2й Завтрак					
1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:		0,4	0,4	9,8	45
Обед					
1. Борщ с мясом (курицей) и сметаной	150	5,372	8,951	16,269	173,502
2. Плов с курицей	150	12,022	12,249	30,501	280,675
3. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
4. Хлеб ржаной	36	2,316	0,418	12,679	66,052
Итого:		19,994	21,618	71,496	569,489
Полдник					
1. Омлет натуральный	90	7,72	8,351	4,671	135,798
2. Чай сладкий с лимоном	160	0,202	0,004	5,208	22,691
3. Батон	20	1,44	0,55	9,999	52,607
Итого:		9,362	8,906	19,878	211,096
Итого за день:		41,865	47,176	149,173	1217,444