

26 Сентябрь 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,325	7,981	18,614	167,556
2. Какао-напиток на молоке	180	3,634	3,81	11,787	95,961
3. Батон	50	3,479	1,33	24,166	127,141
4. Масло сливочное	5	0,025	4,044	0,049	36,667
Итого:		12,463	17,165	54,617	427,324
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,763	0	15,407	70,169
Итого:		0,763	0	15,407	70,169
<b>Обед</b>					
1. Суп вермишелевый с курицей	180	5,529	9,063	19,887	183,209
2. Капуста тушеная с курицей	180	13,978	17,602	10,377	256,038
3. Компот из свежих яблок	180	0,142	0,133	9,366	39,224
4. Хлеб ржаной	45	2,537	0,458	13,892	72,374
Итого:		22,187	27,255	53,523	550,845
<b>Полдник</b>					
1. Булочка "Венская"	70	7,044	7,984	38,408	256,023
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,773	3,688	11,675	96,495
Итого:		10,817	11,672	50,083	352,518
<b>Итого за день:</b>		<b>46,23</b>	<b>56,092</b>	<b>173,629</b>	<b>1400,857</b>

26 Сентябрь 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,251	6,338	15,196	134,8
2. Какао-напиток на молоке	150	3,334	3,502	10,319	86,125
3. Батон	40	2,783	1,064	19,333	101,711
4. Масло сливочное	5	0,025	4,044	0,049	36,667
Итого:		10,393	14,948	44,897	359,302
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	150	0,763	0	15,407	70,169
Итого:		0,763	0	15,407	70,169
<b>Обед</b>					
1. Суп вермишелевый с курицей	150	4,296	4,86	15,697	123,706
2. Капуста тушеная с курицей.	150	12,693	16,798	8,892	237,684
3. Компот из свежих яблок	150	0,122	0,114	7,886	33,051
4. Хлеб ржаной	36	2,03	0,366	11,114	57,9
Итого:		19,141	22,139	43,588	452,34
<b>Полдник</b>					
1. Булочка "Венская"	50	6,125	6,43	35,891	227,236
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,311	3,259	10,01	83,848
Итого:		9,436	9,69	45,901	311,084
<b>Итого за день:</b>		<b>39,732</b>	<b>46,776</b>	<b>149,793</b>	<b>1192,896</b>