

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,325	7,642	18,614	164,51
2. Какао-напиток на молоке	180	3,621	3,801	11,773	95,774
3. Батон	50	3,615	1,381	25,108	132,095
4. Масло сливочное	5	0,022	3,618	0,044	32,807
Итого:	12,583	16,444	55,539	425,187	
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,508	0	10,271	46,78
Итого:	0,508	0	10,271	46,78	
Обед					
1. Суп вермишелевый с курицей	180	5,443	8,8	19,287	178,104
2. Котлета куриная	70	13,074	12,537	8,363	201,952
3. Капуста тушеная	130	4,015	5,356	11,726	111,38
4. Кисель	180	0,135	0	32,484	134,984
5. Хлеб ржаной	45	2,879	0,519	15,766	82,133
Итого:	25,546	27,213	87,625	708,553	
Полдник					
1. Рыба запеченная в омлете	130	14,025	8,459	5,364	163,532
2. Батон	30	2,169	0,829	15,065	79,258
3. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
Итого:	16,356	9,288	28,469	275,976	
Итого за день:	54,993	52,945	181,905	1456,495	

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,251	6,085	15,196	132,526
2. Какао-напиток на молоке	150	3,323	3,495	10,308	85,972
3. Батон	40	2,892	1,105	20,087	105,678
4. Масло сливочное	5	0,022	3,618	0,044	32,807
Итого:	10,488	14,304	45,634	356,982	
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,508	0	10,271	46,78
Итого:	0,508	0	10,271	46,78	
Обед					
1. Суп вермишелевый с курицей	150	4,302	4,777	15,737	123,136
2. Котлета куриная	50	11,45	11,45	5,761	173,797
3. Капуста тушеная	110	2,673	5,29	8,002	90,481
4. Кисель	150	0,085	0	21,16	87,814
5. Хлеб ржаной	36	2,303	0,415	12,613	65,706
Итого:	20,813	21,931	63,273	540,933	
Полдник					
1. Рыба запеченная в омлете	110	12,381	7,419	4,447	144,469
2. Батон	20	1,446	0,553	10,043	52,838
3. Чай с сахаром	170	0,144	0	7,036	29,056
Итого:	13,971	7,972	21,526	226,362	
Итого за день:	45,781	44,206	140,704	1171,058	