

27 Сентябрь 2024

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Ассорти"	180	5,731	8,335	23,151	190,502
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,77	3,685	11,671	96,45
3. Батон	50	3,546	1,355	24,631	129,583
4. Масло сливочное	5	0,024	4,035	0,049	36,585
Итого:		13,072	17,41	59,501	453,119
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,513	0	10,359	47,179
Итого:		0,513	0	10,359	47,179
<b>Обед</b>					
1. Салат из свежей капусты	60	1,271	5,061	3,777	66,012
2. Суп картофельный с курицей и гречками	180	6,123	8,6	23,04	196,095
3. Тефтели мясо-крупяные	130	14,452	15,712	13,107	252,625
4. Соус сметанный	30	1,086	6,032	5,101	79,456
5. Компот из сухофруктов	180	0,266	0	13,506	55,02
6. Хлеб ржаной	45	2,879	0,519	15,766	82,133
Итого:		26,077	35,924	74,297	731,342
<b>Полдник</b>					
1. Лапшевник	90	13,921	8,162	13,855	186,905
2. Кисель-подлива	30	0,115	0	26,106	108,749
3. Какао-напиток на молоке	180	3,617	3,797	11,766	95,692
Итого:		17,653	11,959	51,727	391,346
<b>Итого за день:</b>		<b>57,315</b>	<b>65,293</b>	<b>195,884</b>	<b>1622,987</b>

27 Сентябрь 2024

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Каша молочная "Ассорти"	150	4,798	6,088	19,898	153,545
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,309	3,257	10,007	83,808
3. Батон	40	2,837	1,084	19,704	103,666
4. Масло сливочное	5	0,024	4,035	0,049	36,585
Итого:		10,968	14,464	49,657	377,604
<b>2й Завтрак</b>					
1. Сок	100	0,513	0	10,359	47,179
Итого:		0,513	0	10,359	47,179
<b>Обед</b>					
1. Салат из свежей капусты	50	1,068	3,054	3,017	44,217
2. Суп картофельный с курицей и гречками	150	3,913	8,462	14,005	148,747
3. Тефтели мясо-крупяные	110	12,506	12,644	9,161	201,447
4. Соус сметанный	20	0,895	2,958	4,22	47,362
5. Компот из сухофруктов	150	0,285	0	12,047	49,26
6. Хлеб ржаной	36	2,303	0,415	12,613	65,706
Итого:		20,97	27,533	55,063	556,738
<b>Полдник</b>					
1. Лапшевник	80	11,077	6,136	10,096	142,166
2. Кисель-подлива	20	0,077	0	17,404	72,501
3. Какао-напиток на молоке	150	3,319	3,491	10,302	85,896
Итого:		14,473	9,627	37,801	300,563
<b>Итого за день:</b>		<b>46,924</b>	<b>51,624</b>	<b>152,88</b>	<b>1282,084</b>