

30 Сентябрь 2024

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная жидкая	180	6,25	8,079	22,767	188,749
2. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
3. Батон	50	3,552	1,357	24,67	129,79
4. Масло сливочное	5	0,025	4,145	0,05	37,58
5. Сыр	9	1,804	2,275	0	28,395
Итого:		11,793	15,856	55,528	417,7
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,742	0	14,992	68,281
Итого:		0,742	0	14,992	68,281
Обед					
1. Рассольник с мясом со сметаной	180	7,252	7,341	20,41	177,729
2. Биточек рыбный	70	13,16	5,209	8,539	137,177
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,95	1,719	5,657	42,093
4. Рожки отварные с маслом	130	3,936	4,532	25,421	158,189
5. Компот из сухофруктов	180	0,247	0	12,969	52,8
6. Хлеб ржаной	45	2,627	0,474	14,383	74,928
Итого:		28,171	19,275	87,379	642,917
Полдник					
1. Пирожки печеные с джемом	70	7,201	6,793	52,577	303,086
2. Молоко	180	4,969	5,317	8,075	100,026
Итого:		12,17	12,109	60,652	403,112
Итого за день:		52,877	47,239	218,551	1532,01

30 Сентябрь 2024

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,867	6,264	18,556	150,047
2. Чай с сахаром	180	0,135	0	6,035	24,995
3. Батон	40	2,842	1,086	19,736	103,833
4. Масло сливочное	5	0,025	4,145	0,05	37,58
5. Сыр	6	1,203	1,516	0	18,929
Итого:		9,071	13,012	44,378	335,384
2й Завтрак					
1. Сок	150	0,742	0	14,992	68,281
Итого:		0,742	0	14,992	68,281
Обед					
1. Рассольник с мясом со сметаной	150	5,6	6,505	16,449	147,389
2. Биточек рыбный	60	12,911	3,108	5,62	104,112
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,785	1,708	4,685	37,414
4. Рожки отварные с маслом	110	2,948	2,777	19,058	113,002
5. Компот из сухофруктов	150	0,247	0	10,973	44,82
6. Хлеб ржаной	36	2,101	0,379	11,506	59,943
Итого:		24,592	14,478	68,292	506,679
Полдник					
1. Пирожки печеные с джемом	60	6,375	4,776	46,586	257,521
2. Молоко	150	4,054	4,337	6,587	81,6
Итого:		10,429	9,113	53,174	339,121
Итого за день:		44,834	36,602	180,836	1249,466