

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,173	4,084	9,018	90,344
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,927	4,955	21,097	145,155
3. Чай с молоком и сахаром	150	1,381	1,233	8,006	48,875
Итого:		9,481	10,271	38,121	284,373
2й Завтрак					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5
Итого:		5	1,875	17,875	112,5
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	40	0,346	2,09	3,188	33,672
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5/	4,556	5,807	8,231	104,107
3. Печень по-строгановски	50/30	16,748	9,485	6,504	179,521
4. Макароны отварные с маслом	120	4,486	3,745	28,654	166,4
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон обогащенный	20	1,925	0,75	12,525	64,75
7. Компот из изюма	150	0,414	0,09	21,824	90,48
Итого:		29,794	22,227	88,885	679,13
Полдник					
1. Пюре картофельное	110	2,631	4,103	16,572	114,065
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Булочка молочная	50	3,667	1,417	21,912	115,316
4. Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,73	72,525
5. Шницель рыбный	50	10,259	5,809	1,085	96,628
6. Груша свежая	60	0,244	0,183	6,283	28,671
Итого:		18,632	11,982	68,542	467,405
Итого за день:		62,907	46,356	213,423	1543,408

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,915	5,824	12,525	127,354
2. Каша рисовая жидкая с сахаром	200	4,558	6,808	26,897	187,582
3. Какао с молоком	180	3,593	3,027	13,588	96,905
Итого:	14,066	15,658	53,01	411,842	
2й Завтрак					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5
Итого:	5	1,875	17,875	112,5	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,439	2,613	4,019	42,265
2. Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью петрушки	200/5/1	4,094	6,178	6,543	99,038
3. Печень по -строгановски	60/30	19,427	8,071	8,097	183,997
4. Макароны изделия отварные	150	5,8	4,808	37,053	214,85
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Компот из изюма	180	0,414	0,09	17,832	74,52
Итого:	31,494	22,019	81,504	654,87	
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	60	8,597	6,581	1,222	97,315
2. Пюре картофельное	130	2,915	4,592	20,035	133,475
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Булочка "творожная"	50	11,991	4,29	40,78	251,102
5. Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,676	87,03
6. Апельсин свежий	80	0,689	0,153	6,203	32,929
Итого:	26,125	16,128	93,876	642,051	
Итого за день:	76,685	55,681	246,264	1821,263	