Утверждаю
 Заведующий ГБДОУ детский сад 47
 _____ Принцева Д.И.
 " " _____ 20__ г.

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,173	4,084	9,018	90,344
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	150	4,547	6,596	20,81	161,332
3. Чай с молоком и сахаром	150	1,381	1,233	8,006	48,875
Итого:		10,1	11,912	37,834	300,551
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. Помидор свежий	50	0,556	0,101	1,919	12,122
2. Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки	150/10/5/	1,683	2,537	12,172	78,659
3. Рагу овощное (1 вариант)	100	1,974	4,74	9,929	91,138
4. Пудинг из печени с морковью	50	16,91	7,226	6,572	159,93
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
7. Кисель из яблок	150	0,099	0,09	14,233	58,695
Итого:		24,082	15,554	62,805	492,544
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	100\10	25,013	9,388	24,229	283,847
2. Молоко кипяченое	150	4,229	3,776	7,099	80,057
3. Груша свежая	60	0,244	0,183	6,283	28,671
4. Печенье	20	1,2	1,28	13,7	90,2
Итого:		30,686	14,627	51,311	482,774
Итого за день:		69,868	43,968	169,826	1388,369

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад 47
Принцева Д.И.
" " _____ 20__ г.

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,915	5,824	12,525	127,354
2. Каша манная жидкая с сахаром	180	5,199	5,465	26,245	175,531
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,052	2,508	12,482	90,109
Итого:		14,166	13,797	51,252	392,994
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. Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,001
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	2,549	1,905	18,663	102,366
3. Пудинг из печени с морковью	80	21,259	10,366	8,668	214,239
4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	3,219	9,723	15,353	163,247
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Кисель из яблок	180	0,121	0,108	30,769	125,166
Итого:		29,018	22,462	83,313	657,22
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	31,218	12,69	31,715	369,485
2. Молоко кипяченое	200	5,586	4,988	9,377	105,735
3. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,24	37,6
4. Печенье	35	2,1	2,24	23,975	157,85
Итого:		39,224	20,157	73,307	670,671
Итого за день:		87,408	58,291	225,747	1833,385