

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	155	5,288	6,26	19,812	157,228
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,664	2,138	13,602	90,171
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
Итого:	9,902	13,273	45,979	349,549	
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. Огурец свежий	40	0,304	0	0,949	5,314
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	4,321	6,411	8,186	108,348
3. Рыба (филе) отварная	60	12,249	0,464	0,396	54,509
4. Соус сметанный	20	0,284	0,766	1,239	13,109
5. Пюре картофельное	120	2,578	4,327	17,606	119,985
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон обогащенный	20	1,925	0,75	12,525	64,75
8. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102
Итого:	23,431	12,978	73,61	508,215	
Полдник					
1. Котлеты рыбные любительские	50	7,468	5,809	3,341	95,752
2. Винегрет	40	0,544	4,058	2,648	49,707
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Булочка молочная	50	3,667	1,417	21,912	115,316
5. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	5,35	24,03
6. Банан свежий	100	1,544	0,515	21,609	98,784
Итого:	14,65	12,071	62,82	423,789	
Итого за день:	52,984	40,197	200,283	1394,052	

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

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,955	5,7	12,573	109,63
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	205	6,482	8,47	26,993	210,574
3. Чай с молоком и сахаром	200	2,719	2,427	11,25	78,191
Итого:	11,155	16,597	50,816	398,395	
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. Огурец свежий	50	0,372	0	1,163	6,51
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/5	4,89	7,098	9,678	123,132
3. Рыба (филе) отварная	80	15,76	0,597	0,449	69,88
4. Пюре картофельное	130	3,028	4,591	20,409	135,435
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Соус польский	20	0,706	12,114	0,172	112,589
7. Сок абрикосовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
8. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	30,332	26,02	79,526	681,296	
Полдник					
1. Котлеты рыбные любительские	50.0	8,034	6,118	3,341	100,788
2. Винегрет	50	0,83	7,087	4,241	84,647
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
4. Булочка молочная	50	6,569	1,899	40,467	205,643
5. Напиток лимонный	180	0,13	0,014	6,42	28,836
6. Банан свежий	70	1,2	0,4	16,802	76,81
Итого:	18,083	15,778	79,231	536,923	
Итого за день:	64,57	60,27	227,448	1729,114	