

01 август 2025

Меню Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,775	5,741	17,915	134,732
2. Каша рисовая жидкая	180	4,575	6,865	27,808	191,802
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,895	4,471	23,309	141,063
3. Какао с молоком	180	3,196	2,672	13,209	90,536
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,194	24,762
Итого:		10,545	15,278	58,932	417,07
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,313	4,58	7,695	98,931
2. Мандарин свежий	100	0,817	0,204	7,655	38,786
Итого:		6,13	4,784	15,35	137,717
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,085	5,074	0,496	47,975
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	5,293	5,328	12,486	119,683
3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,573	2,086	9,718	68,975
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,957	4,898	23,93	151,939
4. Сок персиковый	180	0,559	0	30,763	126,78
5. Хлеб ржаной	25	1,947	0,383	11,738	59,281
6. Батон	30	2,354	0,917	15,317	79,184
7. Котлеты рубленые из птицы	70	1,568	3,696	7,368	68,336
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	15,316	10,311	4,322	171,521
Итого:		14,379	17,484	87,886	570,214
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,182	6,62
2. Жаркое по-домашнему	140	15,422	11,014	16,648	227,607
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	15,444	61,761
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,194	24,762
4. Хлеб ржаной	20	1,298	0,256	7,825	39,521
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
Итого:		19,498	13,83	68,5	515,909
Итого за день:		50,552	51,376	230,668	1640,911

01 август 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,99	5,435	12,809	108,337
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,239	4,666	20,03	135,407
3. Какао с молоком	170	3,491	2,963	11,04	85,665
Итого:		8,719	13,064	43,879	329,409
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,427	3,817	6,412	82,443
2. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		4,747	4,137	14,252	120,043
Обед					
1. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	1,052	0,576	5,252	30,533
2. Салат из свеклы	30	0,321	2,556	1,881	31,785
3. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	5	6,884	11,648	129,009
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	2,414	1,517	9,835	63,791
5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	19,578	78,293
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,298	0,256	7,825	39,521
Итого:		10,084	11,788	56,019	372,931
Полдник					
1. Ватрушка с творогом	50	7,831	4,109	25,187	170,13
2. Жаркое по-домашнему	100	11,02	8,757	11,856	170,444
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,298	0,256	7,825	39,521
4. Сок абрикосовый	150	0,765	0	19,424	84,118
Итого:		20,913	13,121	64,292	464,213
Итого за день:		44,464	42,11	178,443	1286,595