

Утверждаю
И.О.Заведующего ГБДОУ детский сад № 46 Кировского района
Гоглева М.В.

10 сентября 2025

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

| Блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|--|----------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| 1. Бутерброд с сыром | 40 | 6,254 | 6,404 | 11,427 | 129,649 |
| 2. Каша манная жидкая | 180 | 5,046 | 7,924 | 24,477 | 189,982 |
| 1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,63 | 4,202 | 25,465 | 161,98 |
| 3. Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,991 | 2,393 | 11,871 | 87,751 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,988 | 23,94 |
| Итого: | | 14,292 | 16,721 | 47,776 | 407,382 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Кефир | 180 | 5,31 | 4,577 | 7,324 | 97,042 |
| 2. Груша | 80 | 0,32 | 0,24 | 8,24 | 37,6 |
| Итого: | | 5,63 | 4,817 | 15,564 | 134,643 |
| Обед | | | | | |
| 1. Помидор свежий | 50 | 0,547 | 0,099 | 1,89 | 11,937 |
| 2. Кисель из яблок | 180 | 0,135 | 0,122 | 31,156 | 126,99 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,988 | 23,94 |
| 3. Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,39 | 11,94 | 60,3 |
| 4. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 200/10/1 | 1,839 | 1,367 | 12,803 | 71,131 |
| 5. Пудинг из печени с морковью | 80 | 13,601 | 9,406 | 5,223 | 160,714 |
| 6. Рагу овощное (1-й вариант) | 140 | 2,296 | 8,251 | 10,281 | 125,567 |
| 1. (замена аллергикам) Картофель отварной | 120 | 2,407 | 4,679 | 19,45 | 129,792 |
| Итого: | | 20,398 | 19,635 | 73,292 | 556,641 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Запеканка из творога с джемом | 150/13 | 27,789 | 20,552 | 28,091 | 412,566 |
| 2. Молоко кипяченое | 200 | 5,642 | 5,037 | 9,47 | 106,788 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,988 | 23,94 |
| 3. Пряники | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |
| Итого: | | 35,201 | 27 | 60,061 | 629,153 |
| Итого за день: | | 75,521 | 68,173 | 196,693 | 1727,819 |

И.О.Заведующего _____ Гоглева М.В.

10 сентябрь 2025

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

| Блюда | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|---|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| 1. Бутерброд с сыром | 30 | 4,537 | 4,552 | 8,982 | 95,963 |
| 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом | 130 | 3,511 | 4,501 | 17,171 | 123,625 |
| 3. Какао с молоком | 180 | 3,368 | 2,887 | 13,486 | 94,194 |
| Итого: | | 11,416 | 11,939 | 39,639 | 313,782 |
| 2й Завтрак | | | | | |
| 1. Кефир | 150 | 4,425 | 3,815 | 6,103 | 80,868 |
| 2. Яблоко свежее | 75 | 0,339 | 0,339 | 8,298 | 39,797 |
| Итого: | | 4,764 | 4,153 | 14,401 | 120,666 |
| Обед | | | | | |
| 1. Огурец соленый | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/15 | 5,024 | 5,644 | 10,804 | 114,286 |
| 3. Пюре картофельное | 100 | 2,105 | 3,721 | 14,24 | 99,122 |
| 4. Пудинг из печени с морковью | 90 | 15,493 | 10,672 | 6,637 | 185,487 |
| 5. Кисель из яблок | 150 | 0,109 | 0,103 | 22,211 | 90,842 |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,32 | 0,26 | 7,96 | 40,2 |
| Итого: | | 24,291 | 20,431 | 62,363 | 533,838 |
| Полдник | | | | | |
| 1. Запеканка из творога | 100 | 20,11 | 13,412 | 18,901 | 280,971 |
| 2. Молоко кипяченое | 150 | 4,231 | 3,778 | 7,102 | 80,091 |
| 3. Соус сметанный | 20 | 0,407 | 0,96 | 1,905 | 18,034 |
| Итого: | | 24,748 | 18,149 | 27,908 | 379,095 |
| Итого за день: | | 65,219 | 54,672 | 144,312 | 1347,381 |