

11 август 2025

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 6

| Блюда                                          | Выход         | Белки         | Жиры           | Углеводы        | Ккалории |
|------------------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------|
| <b>Завтрак</b>                                 |               |               |                |                 |          |
| 1. Каша пшенная жидкая                         | 200           | 6,267         | 7,3            | 28,427          | 205,073  |
| 1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая     | 180           | 1,892         | 3,98           | 23,187          | 136,138  |
| 2. Кофейный напиток с молоком                  | 180           | 2,903         | 2,375          | 11,533          | 84,496   |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром           | 180           | 0             | 0              | 5,988           | 23,94    |
| 3. Батон                                       | 25            | 1,925         | 0,75           | 12,525          | 64,75    |
| Итого:                                         | 11,095        | 10,425        | 52,485         | 354,319         |          |
| <b>2й Завтрак</b>                              |               |               |                |                 |          |
| 1. Йогурт                                      | 125           | 5,125         | 1,875          | 7,375           | 71,25    |
| Итого:                                         | 5,125         | 1,875         | 7,375          | 71,25           |          |
| <b>Обед</b>                                    |               |               |                |                 |          |
| 1. Помидор свежий                              | 50            | 0,553         | 0,101          | 1,911           | 12,072   |
| 2. Суп картофельный с горохом и гречками       | 200/10        | 5,938         | 2,588          | 23,969          | 143,197  |
| 3. Овощи в молочном соусе                      | 150           | 2,756         | 5,812          | 12,892          | 115,624  |
| 1. (замена аллергикам) Картофель отварной      | 120           | 2,954         | 4,394          | 23,926          | 147,368  |
| 4. Кисель из кураги                            | 180           | 0,946         | 0,054          | 30,972          | 128,92   |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром           | 180           | 0             | 0              | 5,988           | 23,94    |
| 5. Хлеб ржаной                                 | 30            | 1,98          | 0,39           | 11,94           | 60,3     |
| 6. Батон                                       | 30            | 2,31          | 0,9            | 15,03           | 77,7     |
| 7. Рулет с луком и яйцом                       | 70            | 9,509         | 11,417         | 4,338           | 157,74   |
| Итого:                                         | 23,993        | 21,261        | 101,051        | 695,553         |          |
| <b>Полдник</b>                                 |               |               |                |                 |          |
| 1. Огурец соленый                              | 50            | 0,396         | 0,05           | 0,842           | 6,435    |
| 2. Фрикадельки рыбные отварные                 | 70            | 10,341        | 3,389          | 5,331           | 93,068   |
| 1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса | 50            | 14,796        | 14,949         | 3,986           | 209,673  |
| 3. Картофельное пюре с морковью                | 130           | 1,944         | 4,814          | 12,797          | 102,542  |
| 4. Сок яблочный                                | 180           | 0,9           | 0,18           | 18,18           | 82,8     |
| 5. Хлеб ржаной                                 | 20            | 1,32          | 0,26           | 7,96            | 40,2     |
| 6. Батон                                       | 30            | 2,31          | 0,9            | 15,03           | 77,7     |
| 7. Груша                                       | 70            | 0,277         | 0,208          | 7,138           | 32,571   |
| Итого:                                         | 17,489        | 9,801         | 67,277         | 435,317         |          |
| <b>Итого за день:</b>                          | <b>57,701</b> | <b>43,362</b> | <b>228,188</b> | <b>1556,438</b> |          |

11 август 2025

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 6

| Блюда                                     | Выход  | Белки  | Жиры   | Углеводы | Ккалории |
|-------------------------------------------|--------|--------|--------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                            |        |        |        |          |          |
| 1. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным | 130    | 4,697  | 4,899  | 22,271   | 152,36   |
| 2. Бутерброд с маслом                     | 30     | 1,95   | 4,875  | 12,565   | 102,15   |
| 3. Кофейный напиток с молоком             | 150    | 2,736  | 2,25   | 12,675   | 86,697   |
| Итого:                                    |        | 9,383  | 12,024 | 47,511   | 341,207  |
| <b>2й Завтрак</b>                         |        |        |        |          |          |
| 1. Йогурт в индивидуальной упаковке       | 125    | 5,125  | 1,875  | 7,375    | 71,25    |
| Итого:                                    |        | 5,125  | 1,875  | 7,375    | 71,25    |
| <b>Обед</b>                               |        |        |        |          |          |
| 1. Кисель из кураги                       | 150    | 0,786  | 0,045  | 19,827   | 83,505   |
| 2. Котлета мясная (говядина)              | 70     | 7,625  | 9,237  | 4,559    | 130,989  |
| 3. Огурец свежий                          | 30     | 0,246  | 0      | 0,767    | 4,297    |
| 4. Суп картофельный с горохом и гречками  | 150/10 | 4,622  | 2,031  | 18,765   | 112,055  |
| 5. Овощи в молочном соусе                 | 100    | 1,573  | 2,196  | 7,372    | 55,976   |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный       | 20     | 1,32   | 0,26   | 7,96     | 40,2     |
| Итого:                                    |        | 16,172 | 13,769 | 59,251   | 427,022  |
| <b>Полдник</b>                            |        |        |        |          |          |
| 1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный       | 20     | 1,32   | 0,26   | 7,96     | 40,2     |
| 2. Напиток лимонный                       | 130    | 0,062  | 0,007  | 13,182   | 54,227   |
| 3. Печенье в ассортименте                 | 20     | 1,2    | 1,28   | 13,7     | 90,2     |
| 4. Биточек рыбный                         | 50     | 6,375  | 4,527  | 4,559    | 83,608   |
| 5. Огурец соленый                         | 30     | 0,239  | 0,03   | 0,508    | 3,884    |
| 6. Картофельное пюре с морковью           | 100    | 1,51   | 2,103  | 9,943    | 64,947   |
| 7. Апельсин свежий                        | 70     | 0,658  | 0,146  | 5,924    | 31,448   |
| Итого:                                    |        | 11,365 | 8,353  | 55,776   | 368,514  |
| Итого за день:                            |        | 42,044 | 36,021 | 169,912  | 1207,993 |