

12 май 2025

Меню Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,732	3,206	18,143	107,274
2. Каша пшеничная жидкая	180	5,933	7,771	27,041	202,233
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,892	4,102	23,189	137,245
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,906	2,352	11,617	85,216
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,571	13,329	56,801	394,723
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:		5,125	1,875	7,375	71,25
Обед					
1. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	3,698	3,975	11,198	95,382
2. Рыба запеченная в омлете	70	12,314	4,654	2,162	99,605
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	11,505	12,199	4,068	172,161
3. Картофельное пюре с морковью	150	2,741	5,746	16,846	130,169
4. Сок персиковый	180	0,559	0	30,763	126,78
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	30	2,271	0,885	14,779	76,402
Итого:		23,564	15,65	87,687	588,638
Полдник					
1. Плов из птицы	130	2,376	9,561	23,682	190,381
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,518	6,716	28,951	198,509
3. Чай с молоком	180	2,551	2,278	10,271	72,233
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Огурец свежий	50	0,378	0	1,182	6,62
6. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,25	37,647
Итого:		12,464	19,055	80,296	545,591
Итого за день:		51,724	49,908	232,159	1600,202

12 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,596	4,192	10,281	85,419
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,399	4,43	20,936	141,46
3. Какао с молоком	180	3,319	2,843	13,403	93,258
Итого:		9,314	11,465	44,621	320,138
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:		5,125	1,875	7,375	71,25
Обед					
1. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,355	2,588	8,438	66,502
2. Пюре картофельное с морковью	110	2,093	2,559	12,156	80,142
3. Батон обогащенный	20	1,514	0,59	9,853	50,935
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Рыба запеченная в омлете	50	10,391	3,554	1,595	79,765
6. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
Итого:		17,673	9,552	44,992	337,494
Полдник					
1. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,255	5,086	22,538	153,097
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Фрикадельки из птицы	50	1,021	0,561	5,077	29,571
4. Помидор свежий	30	0,348	0,063	1,203	7,6
5. Макароны изделия отварные с маслом	120	4,734	3,88	30,246	174,986
6. Сок абрикосовый	150	0,762	0	19,352	83,81
7. Мандарины свежие	80	0,592	0,148	5,55	28,12
Итого:		13,033	9,999	91,927	517,384
Итого за день:		45,145	32,89	188,915	1246,265