

13 май 2025

Меню Сад 3-7 года (новый СанПин), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,768	5,577	12,959	126,238
2. Каша рисовая жидкая	180	4,49	6,503	27,549	187,152
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	150	6,5	4,309	29,408	182,165
3. Какао с молоком	180	3,22	2,666	12,832	89,118
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		13,477	14,746	53,339	402,508
2й Завтрак					
1. Ряженка	165	4,805	4,142	6,959	89,467
2. Апельсин свежий	80	0,668	0,148	6,014	31,924
Итого:		5,473	4,29	12,972	121,392
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,418	3,477	3,851	48,942
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,214	4,587	6,979	86,729
3. Макароны изделия отварные	150/5	5,823	5,037	37,191	217,559
4. Печень по-строгановски	60/30	14,537	7,453	6,744	152,576
5. Компот из изюма	180	0,281	0,061	18,023	74,249
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		27,252	21,006	84,728	640,355
Полдник					
1. Пюре картофельное	120	2,334	4,248	14,7	106,468
2. Напиток из плодов шиповника	180	0,649	0,267	21,196	102,09
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
3. Булочка "творожная"	70	7,811	4,401	33,865	207,203
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Шницель рыбный натуральный	60	8,552	8,671	1,158	115,804
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	15,884	10,39	4,143	173,773
Итого:		20,665	17,847	78,88	571,765
Итого за день:		66,868	57,889	229,919	1736,019

13 май 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,215	3,979	10,186	94,236
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,179	4,422	19,845	132,226
3. Чай с молоком	150	1,011	0,902	6,715	39,197
Итого:		8,405	9,304	36,746	265,658
2й Завтрак					
1. Ряженка	140	4,004	3,452	5,799	74,556
2. Груша свежая	50	0,198	0,149	5,099	23,265
Итого:		4,202	3,6	10,897	97,821
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,743	3,28	4,358	49,874
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	1,581	1,013	10,866	58,969
3. Печень по-строгановски	50/30	12,167	8,612	5,838	149,867
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Компот из изюма	150	0,234	0,051	14,168	58,465
6. Каша гречневая рассыпчатая	90	4,49	3,783	20,299	133,033
Итого:		20,534	17	63,49	490,408
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	150	0,451	0,186	11,393	57,597
2. Пюре картофельное	100	2,039	3,546	13,382	93,689
3. Булочка "творожная"	50	6,829	3,782	27,215	170,915
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Шницель рыбный натуральный	50	8,5	7,311	0,968	102,738
Итого:		19,139	15,084	60,918	465,138
Итого за день:		52,281	44,989	172,051	1319,026