

14 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,086	2,063	2,204	31,722
2. Омлет натуральный	150	13,826	19,319	2,793	240,574
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	2,025	4,143	24,59	143,75
3. Батон	20	1,604	0,625	10,437	53,957
4. Чай с молоком	180	2,678	2,391	10,483	74,625
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		19,194	24,397	25,917	400,879
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,233	4,511	7,218	95,639
Итого:		5,233	4,511	7,218	95,639
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,376	0	1,176	6,587
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,633	2,762	8,451	65,38
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	21,582	12,827	4,832	220,915
4. Компот из свежих груш	180	0,115	0,086	14,942	61,416
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Каша гречневая рассыпчатая	130	7,106	4,429	32,157	196,638
Итого:		32,792	20,494	73,499	611,236
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	13,67	9,69	10,958	185,608
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,903	0	22,931	99,306
4. Вафли	30	1,159	9,094	18,574	161,072
5. Банан	70	1,183	0,394	16,563	75,718
Итого:		18,235	19,438	76,986	561,904
Итого за день:		75,454	68,841	183,621	1669,658

14 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет натуральный	100	9,21	13,877	1,563	168,107
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,836	2,339	13,74	92,172
3. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,867	1,554	1,816	24,671
4. Бутерброд с маслом	30	2,031	5,067	13,089	106,307
Итого:	14,943	22,837	30,208	391,257	
2й Завтрак					
1. Кефир	150	4,361	3,759	6,015	79,699
2. Яблоко свежее	80	0,313	0,313	7,671	36,788
Итого:	4,674	4,072	13,686	116,488	
Обед					
1. Плов из птицы	130	2,858	6,785	28,894	188,176
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,962	4,581	6,983	85,319
3. Огурец свежий	30	0,244	0	0,764	4,278
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
Итого:	8,504	11,716	62,661	391,923	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	12,706	10,003	9,366	178,207
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:	14,776	10,413	32,476	287,407	
Итого за день:	42,896	49,039	139,032	1187,074	