

15 май 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,647	5,221	17,096	126,245
2. Каша манная жидкая	180	4,783	7,447	22,916	178,372
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	150	7,575	4,5	34,284	207,644
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,129	2,614	11,797	87,808
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,559	15,282	51,809	392,425
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	5,125	1,875	7,375	71,25
2. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	35,251
Итого:		5,425	2,175	14,725	106,501
Обед					
1. Огурец соленый	50	0,406	0,051	0,862	6,592
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,686	5,924	11,085	120,427
3. Пудинг рыбный запеченный	70	9,128	5,448	6,033	109,687
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	14,781	14,996	3,893	209,659
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,333	7,46	12,201	125,649
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,405	4,352	19,447	126,83
5. Компот из чернослива	180	0,561	0,171	25,99	110,272
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	30	2,247	0,875	14,619	75,576
Итого:		22,34	20,32	82,729	608,503
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,448	19,386	29,75	406,661
2. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
3. Молоко кипяченое	180	4,952	4,139	8,047	89,246
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		34,17	24,935	60,297	605,707
Итого за день:		72,493	62,711	209,56	1713,137

15 май 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Какао с молоком	180	3,318	2,842	13,402	93,246
2. Бутерброд с маслом	30	1,898	4,929	12,224	101,054
3. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,327	4,247	16,077	116,213
Итого:		8,543	12,017	41,703	310,513
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. Батон обогащенный	15	1,123	0,438	7,31	37,788
2. Салат картофельный	30	0,469	5,874	3,421	68,468
3. Пудинг рыбный запеченный	65	8,523	5,183	5,719	103,63
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	1,254	2,099	5,925	47,754
6. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,646	5,292	8,622	88,987
7. Компот из чернослива	100	0,31	0,094	17,731	74,409
Итого:		14,647	19,24	56,687	461,236
Полдник					
1. Молоко кипяченое	150	4,159	3,713	6,981	78,722
2. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
3. Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2
4. Запеканка из творога с джемом	100/20	16,669	11,788	19,87	254,043
Итого:		22,268	17,022	46,431	451,165
Итого за день:		50,583	50,154	152,196	1294,164