

18 август 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,709	3,018	21,841	119,578
2. Каша пшеничная жидкая	180	5,94	7,433	27,136	199,601
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,891	3,85	23,186	134,964
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,87	2,342	11,488	83,958
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,519	12,794	60,465	403,137
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	3,872	4,091	10,779	95,532
2. Рыба запеченная в омлете	70	12,498	4,531	2,179	99,302
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	13,232	13,506	4,034	190,643
3. Картофельное пюре с морковью	150	2,677	5,494	18,29	133,662
4. Сок персиковый	180	0,553	0	30,395	125,263
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	30	2,203	0,858	14,335	74,108
Итого:		23,783	15,365	87,919	588,167
Полдник					
1. Плов из птицы	130	2,212	8,791	22,796	179,269
1. (замена аллергикам) Жаркое по-домашнему	150	14,994	13,316	14,039	235,931
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,116	6,307	28,135	190,051
3. Чай с молоком	180	2,541	2,269	10,253	72,032
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	0,392	0	1,224	6,853
6. Груша свежая	80	0,311	0,233	7,997	36,491
Итого:		11,891	17,86	78,365	524,896
Итого за день:		51,317	47,893	234,123	1587,45

18 август 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,548	3,939	9,972	81,699
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,407	4,257	21,017	140,256
3. Какао с молоком	180	3,307	2,832	13,383	93,031
Итого:		9,261	11,028	44,372	314,987
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	2,42	2,619	8,125	65,855
2. Пюре картофельное с морковью	110	1,968	2,458	12,1	78,682
3. Батон обогащенный	20	1,469	0,572	9,557	49,407
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Рыба запеченная в омлете	50	10,55	3,465	1,608	79,645
6. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
Итого:		17,727	9,374	44,339	333,739
Полдник					
1. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	3,872	4,771	21,727	145,556
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Фрикадельки из птицы	50	0,999	0,552	4,939	28,843
4. Помидор свежий	30	0,337	0,061	1,165	7,355
5. Макароны изделия отварные с маслом	120	4,485	3,633	28,653	165,383
6. Сок абрикосовый	150	0,742	0	18,845	81,613
7. Мандарины свежие	80	0,592	0,148	5,55	28,12
Итого:		12,347	9,425	88,838	497,07
Итого за день:		44,46	31,702	184,925	1217,046