19 май 2025

Меню Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшеничная жидкая	200	6,267	7,3	28,427	205,073
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,892	3,98	23,187	136,138
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,903	2,375	11,533	84,496
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	185/15	0	0	14,97	59,85
3. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		11,095	10,425	52,485	354,319
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:		5,125	1,875	7,375	71,25
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,089	2,585	24,369	145,266
3. Овощи в молочном соусе	150	3,331	5,835	14,443	123,785
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,405	4,284	19,446	126,209
4. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Рулет с луком и яйцом	70	9,859	11,453	6,04	166,252
Итого:		25,069	21,318	104,706	714,294
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,396	0,05	0,842	6,435
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	10,341	3,389	5,331	93,068
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	14,796	14,949	3,986	209,673
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,377	4,824	14,602	111,424
4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Груша	70	0,277	0,208	7,138	32,571
Итого:		17,921	9,81	69,083	444,198
Итого за день:		59,21	43,428	233,648	1584,062

19 май 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,697	4,899	22,271	152,36
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Кофейный напиток с молоком	150	2,736	2,25	12,675	86,697
Итого:		9,383	12,024	47,511	341,207
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. Кисель из кураги	150	0,786	0,045	19,827	83,505
2. Котлета мясная (говядина)	70	7,625	9,237	4,559	130,989
3. Огурец свежий	30	0,246	0	0,767	4,297
4. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,73	2,032	19,103	113,776
5. Овощи в молочном соусе	100	2	2,214	8,587	62,367
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		16,706	13,788	60,804	435,134
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
2. Напиток лимонный	130	0,062	0,007	13,182	54,227
3. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
4. Биточек рыбный	50	6,375	4,527	4,559	83,608
5. Огурец соленый	30	0,239	0,03	0,508	3,884
6. Картофельное пюре с морковью	100	1,917	2,14	12,277	76,109
7. Апельсин свежий	70	0,658	0,146	5,924	31,448
Итого:		11,772	8,391	58,11	379,676
Итого за день:		42,985	36,077	173,8	1227,267