

02 сентябрь 2025

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

| Блюда                                                                         | Выход     | Белки  | Жиры    | Углеводы | Ккалории |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|---------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                                                                |           |        |         |          |          |
| 1. Бутерброд с сыром                                                          | 40        | 6,172  | 6,313   | 11,324   | 128,07   |
| 2. Каша рисовая жидкая                                                        | 180       | 4,693  | 6,478   | 28,405   | 191,193  |
| 1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая                             | 130       | 7,877  | 4,561   | 35,652   | 214,863  |
| 3. Какао с молоком                                                            | 180       | 3,255  | 2,725   | 13,021   | 90,511   |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                                          | 180       | 0      | 0       | 5,988    | 23,94    |
| Итого:                                                                        | 14,12     | 15,517 | 52,75   | 409,774  |          |
| <b>2й Завтрак</b>                                                             |           |        |         |          |          |
| 1. Ряженка                                                                    | 180       | 5,273  | 4,545   | 7,636    | 98,182   |
| 2. Апельсин свежий                                                            | 80        | 0,76   | 0,169   | 6,843    | 36,328   |
| Итого:                                                                        | 6,033     | 4,714  | 14,479  | 134,509  |          |
| <b>Обед</b>                                                                   |           |        |         |          |          |
| 1. Салат из моркови и яблок                                                   | 50        | 0,182  | 3,758   | 2,654    | 45,823   |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 200/10/10 | 3,727  | 4,672   | 3,362    | 71,13    |
| 3. Макароны изделия отварные                                                  | 150/5     | 6,507  | 4,936   | 41,581   | 236,971  |
| 4. Печень по-строгановски                                                     | 60/30     | 11,321 | 7,025   | 5,964    | 133,305  |
| 5. Компот из изюма                                                            | 180       | 0,332  | 0,072   | 19,492   | 80,521   |
| 6. Хлеб ржаной                                                                | 30        | 1,98   | 0,39    | 11,94    | 60,3     |
| Итого:                                                                        | 24,049    | 20,853 | 84,993  | 628,051  |          |
| <b>Полдник</b>                                                                |           |        |         |          |          |
| 1. Пюре картофельное                                                          | 120       | 2,451  | 4,191   | 16,404   | 113,431  |
| 2. Напиток из плодов шиповника                                                | 180       | 0,505  | 0,208   | 19,149   | 90,057   |
| 3. Булочка "творожная"                                                        | 70        | 8,011  | 4,504   | 33,99    | 209,454  |
| 4. Хлеб ржаной                                                                | 20        | 1,32   | 0,26    | 7,96     | 40,2     |
| 5. Шницель рыбный натуральный                                                 | 60        | 9,678  | 9,41    | 0,347    | 123,698  |
| 1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса                                | 50        | 15,884 | 10,269  | 4,146    | 172,701  |
| Итого:                                                                        | 21,965    | 18,572 | 77,849  | 576,84   |          |
| Итого за день:                                                                | 66,167    | 59,657 | 230,071 | 1749,174 |          |

02 сентябрь 2025

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

| Блюда                                                                  | Выход   | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Ккалории        |
|------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                                                         |         |               |               |                |                 |
| 1. Бутерброд с сыром                                                   | 30      | 4,478         | 4,487         | 8,901          | 94,808          |
| 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным                              | 130     | 3,322         | 4,411         | 20,457         | 135,16          |
| 3. Чай с молоком                                                       | 150     | 1,068         | 0,953         | 6,811          | 40,274          |
| Итого:                                                                 |         | 8,868         | 9,851         | 36,169         | 270,242         |
| <b>2й Завтрак</b>                                                      |         |               |               |                |                 |
| 1. Ряженка                                                             | 150     | 4,394         | 3,788         | 6,364          | 81,818          |
| 2. Груша свежая                                                        | 50      | 0,198         | 0,149         | 5,099          | 23,265          |
| Итого:                                                                 |         | 4,592         | 3,936         | 11,462         | 105,083         |
| <b>Обед</b>                                                            |         |               |               |                |                 |
| 1. Салат из свеклы                                                     | 40      | 0,552         | 3,552         | 3,238          | 47,092          |
| 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 150/5/1 | 1,082         | 0,897         | 7,234          | 41,435          |
| 3. Печень по-строгановски                                              | 50/30   | 8,011         | 7,866         | 4,753          | 122,579         |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                    | 20      | 1,32          | 0,26          | 7,96           | 40,2            |
| 5. Компот из изюма                                                     | 150     | 0,276         | 0,06          | 15,389         | 63,678          |
| 6. Каша гречневая рассыпчатая                                          | 90      | 5,495         | 3,937         | 24,855         | 156,627         |
| Итого:                                                                 |         | 16,736        | 16,573        | 63,429         | 471,611         |
| <b>Полдник</b>                                                         |         |               |               |                |                 |
| 1. Напиток из плодов шиповника                                         | 150     | 0,351         | 0,144         | 9,972          | 49,242          |
| 2. Пюре картофельное                                                   | 100     | 1,87          | 3,429         | 12,273         | 87,661          |
| 3. Булочка "творожная"                                                 | 50      | 6,96          | 3,878         | 27,306         | 172,692         |
| 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                    | 20      | 1,32          | 0,26          | 7,96           | 40,2            |
| 5. Шницель рыбный натуральный                                          | 50      | 9,648         | 7,934         | 0,28           | 110,171         |
| Итого:                                                                 |         | 20,149        | 15,646        | 57,79          | 459,966         |
| <b>Итого за день:</b>                                                  |         | <b>50,344</b> | <b>46,006</b> | <b>168,851</b> | <b>1306,903</b> |