

20 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,107	2,027	2,247	31,658
2. Омлет натуральный	150	13,801	19,164	2,75	238,897
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	4,491	33,942	205,901
3. Чай с молоком	200	2,914	2,602	11,578	81,886
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Батон	20	1,563	0,609	10,171	52,582
Итого:	19,385	24,401	26,746	405,023	
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,299	4,568	7,674	98,664
2. Банан свежий	80	1,381	0,46	19,328	88,358
Итого:	6,679	5,028	27,002	187,022	
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,816	5,043	5,785	71,885
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/10	4,745	6,129	8,801	110,805
3. Пюре из свеклы	130	1,789	3,978	10,333	84,302
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,405	4,37	19,447	126,995
4. Компот из чернослива	180	0,56	0,17	25,981	110,231
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	20	1,563	0,609	10,171	52,582
7. Фрикадельки из птицы	70	1,455	0,799	7,234	42,133
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	14,809	15,012	4,069	210,628
Итого:	12,909	17,119	80,245	532,238	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	12,985	13,244	10,489	212,862
2. Булочка "творожная"	70	8	4,32	33,108	204,254
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	22,305	17,825	51,557	457,317	
Итого за день:	61,277	64,373	185,55	1581,6	

20 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,883	1,527	1,852	24,636
2. Омлет натуральный	100	9,196	13,77	1,541	167
3. Батон обогащенный	20	1,563	0,609	10,171	52,582
4. Чай с молоком	150	1,054	0,941	6,788	40,018
Итого:		12,697	16,847	20,352	284,236
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,416	3,806	6,395	82,22
2. Банан свежий	70	1,201	0,4	16,816	76,871
Итого:		5,617	4,207	23,211	159,091
Обед					
1. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,39	5,259	4,664	79,722
2. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
3. Пюре из свеклы	120	1,978	2,831	12,734	84,206
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,274	3,46	17,829	111,565
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Батон обогащенный	20	1,563	0,609	10,171	52,582
6. Компот из чернослива	150	0,475	0,145	21,858	92,782
7. Котлета мясная (говядина)	70	7,635	9,186	4,627	130,847
Итого:		16,692	18,35	63,155	487,539
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
2. Сок абрикосовый	150	0,778	0	19,756	85,556
3. Голубцы ленивые	120	10,902	13,813	7,746	198,707
4. Булочка "творожная"	40	4,712	2,124	22,183	127,142
Итого:		17,712	16,197	57,645	451,605
Итого за день:		52,717	55,601	164,362	1382,471