

21 май 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	6,246	6,386	11,475	129,645
2. Каша манная жидкая	180	5,159	7,384	25,196	188,452
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,891	3,935	23,187	135,734
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,938	2,406	11,592	85,157
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:	14,343	16,176	48,263	403,254	
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,16	4,448	7,117	94,294
2. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:	5,48	4,688	15,357	131,895	
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,512	0,093	1,769	11,176
2. Кисель из яблок	180	0,119	0,108	29,46	119,932
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
4. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	2,255	1,315	15,723	83,772
5. Пудинг из печени с морковью	80	18,295	9,533	7,368	188,465
6. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,577	7,621	12,822	130,562
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,404	4,238	19,446	125,798
Итого:	25,738	19,06	79,083	594,207	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,635	19,821	34,008	428,04
2. Молоко кипяченое	200	5,674	5,066	9,524	107,393
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
3. Пряники	30	1,854	1,477	23,572	115,03
Итого:	35,163	26,364	67,103	650,463	
Итого за день:	80,723	66,288	209,806	1779,819	

21 май 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,532	4,539	9,02	95,978
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,591	4,23	17,676	123,536
3. Какао с молоком	180	3,385	2,902	13,514	94,508
Итого:		11,507	11,672	40,21	314,023
2й Завтрак					
1. Кефир	150	4,3	3,707	5,93	78,579
2. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	35,251
Итого:		4,6	4,007	13,281	113,83
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,239	0,03	0,508	3,884
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,687	5,186	10,804	108,826
3. Пюре картофельное	100	2,054	3,377	13,407	92,327
4. Пудинг из печени с морковью	90	20,663	10,798	8,291	213,019
5. Кисель из яблок	150	0,097	0,092	21,297	86,952
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		29,06	19,743	62,267	545,209
Полдник					
1. Запеканка из творога	100	19,531	12,92	15,981	262,48
2. Молоко кипяченое	150	4,255	3,799	7,143	80,545
3. Соус сметанный	20	0,294	0,761	1,308	13,371
Итого:		24,08	17,48	24,432	356,396
Итого за день:		69,246	52,901	140,19	1329,457