

22 май 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	2,004	4,977	12,911	104,67
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	7,002	8,639	29,11	222,672
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	130	6,252	4,157	28,289	175,341
3. Чай с молоком	180	2,62	2,34	10,638	74,546
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,239	24,945
Итого:	11,626	15,955	52,659	401,888	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	5,125	1,875	7,375	71,25
2. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:	6,525	2,342	26,975	160,85	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
4. Батон	30	2,374	0,925	15,445	79,845
5. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,341	4,517	10,743	101,242
6. Рыба (филе) отварная	70	14,394	0,545	0,385	63,659
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	17,624	11,149	4,089	187,333
7. Соус польский	20	0,803	12,426	0,184	115,836
8. Пюре картофельное	130	2,549	4,467	15,956	114,337
Итого:	27,718	23,269	78,694	640,836	
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	60/35	7,512	12,596	3,643	158,731
2. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,847	61,47
3. Булочка молочная	70	7,014	2,44	42,911	222,091
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Яйца вареные	20	2,985	2,7	0,165	36,9
Итого:	18,918	18,006	69,525	519,393	
Итого за день:	64,787	59,572	227,853	1722,966	

22 май 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,667	4,175	10,743	87,396
2. Чай с молоком	180	1,265	1,129	8,362	48,883
3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,324	5,352	17,567	136,075
Итого:		7,256	10,656	36,672	272,354
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
2. мандарин свежий	100	0,56	0,14	5,25	26,6
Итого:		5,685	2,015	12,625	97,85
Обед					
1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,122	5,485	6,621	88,593
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Рыба, тушенная с овощами	100	11,781	6,988	4,567	128,263
4. Огурец соленый	30	0,239	0,03	0,508	3,884
5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,689	76,464
6. Картофель отварной	120	2,274	3,451	17,829	111,483
Итого:		18,856	16,304	56,174	448,887
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
2. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
3. Винегрет овощной с сельдью	70/15	3,687	6,861	2,468	86,835
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,283	5,013	22,79	153,562
Итого:		10,04	12,135	52,268	363,097
Итого за день:		41,837	41,109	157,74	1182,188