

23 май 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,713	5,541	17,52	131,101
2. Каша рисовая жидкая	180	4,491	6,631	27,55	188,313
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,894	4,312	23,191	139,152
3. Какао с молоком	180	3,126	2,608	12,793	88,002
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:	10,33	14,779	57,863	407,415	
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,174	4,46	7,493	96,344
2. Мандарин свежий	100	0,817	0,204	7,655	38,786
Итого:	5,991	4,664	15,149	135,13	
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,432	4,331	2,532	50,804
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	5,149	5,01	10,612	108,652
3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	1,599	1,733	8,293	55,931
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,474	4,638	19,994	131,872
4. Сок персиковый	180	0,559	0	30,763	126,78
5. Хлеб ржаной	30	1,839	0,362	11,087	55,993
6. Батон	30	2,302	0,897	14,98	77,444
7. Котлеты рубленые из птицы	70	1,515	8,393	7,186	109,975
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	15,862	10,481	3,989	173,893
Итого:	13,395	20,728	85,454	585,578	
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,182	6,62
2. Жаркое по-домашнему	140	14,952	10,461	8,392	187,621
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	17,005	68,002
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	20	1,226	0,241	7,391	37,328
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
Итого:	18,956	13,263	61,371	479,97	
Итого за день:	48,671	53,434	219,837	1608,093	

23 май 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,946	5,242	12,527	105,286
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,18	4,508	19,846	133,005
3. Какао с молоком	170	3,407	2,886	10,694	83,251
Итого:		8,533	12,636	43,067	321,542
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,312	3,717	6,244	80,286
2. Яблоко свежее	80	0,299	0,299	7,335	35,178
Итого:		4,611	4,016	13,579	115,464
Обед					
1. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	1,026	0,561	5,131	29,805
2. Салат из свеклы	30	0,552	2,189	3,238	34,818
3. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	5,063	6,168	11,317	121,434
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,937	1,278	9,296	57,506
5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	16,31	65,223
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,226	0,241	7,391	37,328
Итого:		9,803	10,436	52,684	346,113
Полдник					
1. Ватрушка с творогом	50	6,781	3,672	22,09	149,449
2. Жаркое по-домашнему	100	10,484	8,188	4,328	132,973
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,226	0,241	7,391	37,328
4. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
Итого:		19,24	12,101	52,859	402,25
Итого за день:		42,187	39,19	162,19	1185,369