

25 август 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная жидкая	200	5,953	7,045	26,548	194,006
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,89	3,809	23,186	134,59
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,918	2,389	11,559	84,788
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
3. Батон	25	1,923	0,749	12,51	64,672
Итого:	10,794	10,183	50,617	343,466	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,602	0,109	2,079	13,132
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,842	2,437	20,64	128,095
3. Овощи в молочном соусе	150	1,805	5,467	7,804	88,009
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,404	4,108	19,445	124,616
4. Кисель из кураги	180	0,785	0,045	26,633	110,709
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	30	2,307	0,899	15,012	77,607
7. Рулет с луком и яйцом	70	9,132	12,717	4,329	167,964
Итого:	22,453	22,064	88,437	645,816	
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,373	0,047	0,793	6,062
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	9,76	3,28	5,324	89,742
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	14,097	14,223	3,984	200,346
3. Картофельное пюре с морковью	130	0,845	4,406	3,828	58,486
4. Сок яблочный	180	0,886	0,177	17,899	81,519
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	30	2,307	0,899	15,012	77,607
7. Груша	70	0,277	0,208	7,138	32,571
Итого:	15,769	9,276	57,953	386,187	
Итого за день:	54,14	43,399	204,382	1446,718	

25 август 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,427	4,714	20,672	143,216
2. Бутерброд с маслом	30	1,947	4,684	12,548	100,344
3. Кофейный напиток с молоком	150	2,751	2,263	12,7	86,974
Итого:		9,124	11,661	45,92	330,534
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:		5,125	1,875	7,375	71,25
Обед					
1. Кисель из кураги	150	0,653	0,037	16,863	70,939
2. Котлета мясная (говядина)	70	7,275	10,327	4,544	139,496
3. Огурец свежий	30	0,295	0	0,922	5,163
4. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,511	1,911	15,951	99,229
5. Овощи в молочном соусе	100	0,884	2,034	3,651	36,633
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		14,938	14,569	49,891	391,66
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
2. Напиток лимонный	130	0,074	0,008	13,222	54,684
3. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
4. Биточек рыбный	50	5,984	6,361	4,544	98,641
5. Огурец соленый	30	0,225	0,028	0,479	3,659
6. Картофельное пюре с морковью	100	0,791	1,888	4,069	36,565
7. Апельсин свежий	70	0,675	0,15	6,075	32,25
Итого:		10,27	9,975	50,049	356,199
Итого за день:		39,457	38,08	153,234	1149,643