

26 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с джемом	40	1,784	3,135	21,786	120,82
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,305	7,673	29,137	211,226
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,892	3,98	23,187	136,138
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,903	2,375	11,533	84,496
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,992	13,183	62,456	416,542
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:		5,125	1,875	7,375	71,25
<b>Обед</b>					
1. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	3,643	4,021	6,678	77,525
2. Рыба запеченная в омлете	70	12,702	4,606	2,102	100,479
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	15,86	10,237	3,986	171,673
3. Картофельное пюре с морковью	150	2,672	5,665	18,187	134,768
4. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		23,847	15,582	83,636	573,172
<b>Полдник</b>					
1. Плов из птицы	130	2,212	7,197	22,799	164,937
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	4,897	5,877	26,863	180,213
3. Чай с молоком	180	2,576	2,3	10,312	72,7
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
6. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,25	37,647
Итого:		11,704	15,875	77,366	502,313
<b>Итого за день:</b>		<b>51,669</b>	<b>46,515</b>	<b>230,833</b>	<b>1563,276</b>

26 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,697	4,395	22,624	149,084
3. Какао с молоком	180	3,347	2,868	13,45	93,785
Итого:		9,666	11,352	46,528	328,157
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:		5,125	1,875	7,375	71,25
<b>Обед</b>					
1. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,136	2,504	4,631	49,663
2. Пюре картофельное с морковью	110	1,51	2,431	8,299	61,37
3. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Рыба запеченная в омлете	50	10,728	3,521	1,55	80,628
6. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
Итого:		17,234	9,317	37,45	303,611
<b>Полдник</b>					
1. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	3,719	4,447	20,756	138,143
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Фрикадельки из птицы	50	1,036	0,569	5,159	30,029
4. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
5. Макароны изделия отварные с маслом	120	4,486	3,745	28,654	166,4
6. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
7. Мандарины свежие	80	0,645	0,161	6,05	30,651
Итого:		12,286	9,242	88,769	495,123
<b>Итого за день:</b>		<b>44,311</b>	<b>31,786</b>	<b>180,122</b>	<b>1198,141</b>