

27 май 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	6,016	6,095	11,473	126,039
2. Каша рисовая жидкая	180	4,485	6,572	27,54	187,723
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	150	7,576	4,641	34,286	208,93
3. Какао с молоком	180	3,111	2,597	12,78	87,794
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		13,613	15,264	51,793	401,555
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,144	4,434	7,45	95,784
2. Апельсин свежий	80	0,764	0,17	6,879	36,519
Итого:		5,908	4,604	14,329	132,303
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,182	3,333	2,654	42,003
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	3,651	4,338	3,257	67,335
3. Макароны изделия отварные	150/5	5,802	5,118	37,056	217,662
4. Печень по-строгановски	60/30	12,931	7,207	6,239	142,51
5. Компот из изюма	180	0,353	0,077	20,086	83,059
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		24,899	20,462	81,231	612,869
Полдник					
1. Пюре картофельное	120	2,423	4,376	16,356	114,797
2. Напиток из плодов шиповника	180	0,82	0,338	23,625	116,375
3. Булочка "творожная"	70	8,068	4,682	32,118	203,854
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Шницель рыбный натуральный	60	10,123	8,425	0,326	116,892
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	15,861	10,442	3,988	173,528
Итого:		22,754	18,081	80,386	592,118
Итого за день:		67,174	58,412	227,739	1738,845

27 май 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,371	4,335	9,018	93,449
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,176	4,469	19,839	132,611
3. Чай с молоком	150	1,009	0,901	6,712	39,157
Итого:		8,555	9,705	35,569	265,216
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,287	3,695	6,208	79,82
2. Апельсин свежий	80	0,762	0,169	6,856	36,395
Итого:		5,048	3,865	13,064	116,215
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,552	3,145	3,238	43,424
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	1,002	0,935	6,717	39,388
3. Печень по-строгановски	50/30	9,112	8,086	4,895	129,545
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Компот из изюма	150	0,294	0,064	15,882	65,785
6. Каша гречневая рассыпчатая	90	5,233	4,028	23,665	151,642
Итого:		17,512	16,517	62,358	469,984
Полдник					
1. Напиток из плодов шиповника	150	0,569	0,234	13,08	67,517
2. Пюре картофельное	100	1,847	3,582	12,233	88,785
3. Булочка "творожная"	50	7,075	4,056	25,654	168,18
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Шницель рыбный натуральный	50	10,097	7,124	0,264	104,906
Итого:		20,908	15,257	59,191	469,588
Итого за день:		52,023	45,344	170,181	1321,003