

28 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,429	2,64	0,9	29,049
2. Омлет натуральный	150	31,665	37,716	3,766	481,394
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	4,61	6,55	27,826	189,187
3. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
4. Чай с молоком	180	2,632	2,35	10,54	74,291
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,123	24,479
Итого:		36,266	43,306	25,227	636,534
2й Завтрак					
1. Кефир	180	5,176	4,462	7,14	94,6
Итого:		5,176	4,462	7,14	94,6
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,41	0	1,281	7,173
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	0,648	2,832	3,182	41,108
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	21,568	12,965	2,885	214,385
4. Компот из свежих груш	180	0,115	0,086	15,212	62,493
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	4,532	33,942	206,267
Итого:		32,222	20,806	68,443	591,726
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	14,144	11,018	11,016	201,052
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,877	0	22,281	96,491
4. Вафли	30	1,184	9,289	18,973	164,535
5. Банан	70	1,5	0,5	21	96
Итого:		19,025	21,068	81,23	598,278
Итого за день:		92,689	89,641	182,039	1921,138

28 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет натуральный	100	9,687	15,231	1,572	182,233
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,299	13,853	92,071
3. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,91	2,018	1,907	29,382
4. Бутерброд с маслом	30	1,951	5,035	12,567	103,601
Итого:	15,338	24,583	29,898	407,287	
2й Завтрак					
1. Кефир	150	4,313	3,719	5,95	78,833
2. Яблоко свежее	80	0,347	0,347	8,504	40,786
Итого:	4,661	4,066	14,454	119,618	
Обед					
1. Плов из птицы	130	2,533	8,711	26,24	193,603
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	2,769	5,21	2,851	69,73
3. Огурец свежий	30	0,266	0	0,832	4,658
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,396	75,294
Итого:	7,009	14,271	56,28	383,485	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	13,055	11,535	9,234	194,092
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок яблочный	150	0,737	0,147	14,884	67,789
Итого:	15,112	11,943	32,078	302,081	
Итого за день:	42,119	54,862	132,71	1212,471	