

29 май 2025

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с маслом	40	2,719	5,034	17,574	126,771
2. Каша манная жидкая	180	5,309	7,266	26,382	192,737
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	130	7,499	4,35	33,941	204,622
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,218	2,644	12,099	90,767
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		11,246	14,944	56,055	410,275
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт	125	5,195	1,901	7,476	72,226
2. Яблоко свежее	75	0,303	0,303	7,434	35,655
Итого:		5,499	2,204	14,91	107,881
<b>Обед</b>					
1. Огурец соленый	50	0,396	0,05	0,842	6,435
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,971	4,361	7,146	87,831
3. Пудинг рыбный запеченный	70	9,009	5,339	6,149	108,699
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	15,131	9,787	3,985	164,705
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	1,029	7,141	5,36	90,199
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,404	4,153	19,445	125,027
5. Компот из чернослива	180	0,719	0,219	29,957	127,936
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		20,414	18,399	76,423	559,101
<b>Полдник</b>					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,102	19,358	26,967	395,243
2. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
3. Молоко кипяченое	180	9,63	8,598	16,164	182,273
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		38,502	29,366	65,631	687,316
<b>Итого за день:</b>		<b>75,66</b>	<b>64,914</b>	<b>213,019</b>	<b>1764,573</b>

29 май 2025

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Какао с молоком	180	3,351	2,871	13,457	93,862
2. Бутерброд с маслом	30	1,949	4,734	12,564	100,871
3. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,696	4,169	18,509	126,738
Итого:		8,996	11,774	44,53	321,471
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	5,195	1,901	7,476	72,226
Итого:		5,195	1,901	7,476	72,226
<b>Обед</b>					
1. Батон обогащенный	15	1,155	0,45	7,515	38,85
2. Салат картофельный	30	0,153	5,894	0,921	57,395
3. Пудинг рыбный запеченный	65	8,43	5,094	5,829	102,905
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	0,431	2,074	1,619	27,132
6. Рагу овощное (1-й вариант)	100	0,46	5,048	3,187	60,276
7. Компот из чернослива	100	0,398	0,121	19,925	84,178
Итого:		12,347	18,941	46,957	410,936
<b>Полдник</b>					
1. Молоко кипяченое	150	4,206	3,755	7,06	79,611
2. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
3. Яблоко	60	0,243	0,243	5,947	28,524
4. Запеканка из творога с джемом	100/20	16,455	11,784	17,589	244,962
Итого:		22,104	17,062	44,297	443,296
<b>Итого за день:</b>		<b>48,642</b>	<b>49,678</b>	<b>143,26</b>	<b>1247,929</b>