

03 сентябрь 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,394	2,207	0,825	24,713
2. Омлет натуральный	150	31,558	36,438	3,768	469,469
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,891	3,967	23,187	136,026
3. Батон	20	1,521	0,593	9,896	51,16
4. Чай с молоком	180	2,643	2,359	10,424	73,961
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		36,115	41,597	24,913	619,303
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир	180	5,197	4,48	7,168	94,978
Итого:		5,197	4,48	7,168	94,978
<b>Обед</b>					
1. Огурец свежий	50	0,37	0	1,155	6,469
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	0,607	2,754	3,081	39,806
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	21,018	12,602	2,739	208,31
4. Компот из свежих груш	180	0,115	0,086	14,942	61,416
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. Каша гречневая рассыпчатая	130	7,499	4,427	33,941	205,317
Итого:		31,59	20,26	67,799	581,618
<b>Полдник</b>					
1. Голубцы ленивые	150	12,871	9,963	8,428	175,506
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,887	0	22,532	97,58
4. Вафли	30	1,279	10,033	20,492	177,706
5. Банан	70	1,205	0,402	16,869	77,115
Итого:		17,562	20,657	76,281	568,107
<b>Итого за день:</b>		<b>90,463</b>	<b>86,994</b>	<b>176,161</b>	<b>1864,006</b>

03 сентябрь 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Омлет натуральный	100	9,673	14,468	1,574	175,324
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,801	2,308	13,683	91,522
3. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,87	1,692	1,823	25,952
4. Бутерброд с маслом	30	1,926	4,853	12,41	101,23
Итого:		15,27	23,321	29,49	394,028
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир	150	4,331	3,733	5,973	79,148
2. Яблоко свежее	80	0,358	0,358	8,768	42,049
Итого:		4,689	4,091	14,741	121,198
<b>Обед</b>					
1. Плов из птицы	130	2,532	7,332	26,234	181,155
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	2,692	4,637	2,767	63,923
3. Огурец свежий	30	0,24	0	0,75	4,201
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
Итого:		6,904	12,319	55,771	363,429
<b>Полдник</b>					
1. Голубцы ленивые	140	11,948	10,367	6,909	169,302
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок яблочный	150	0,769	0,154	15,538	70,769
Итого:		14,037	10,781	30,407	280,271
<b>Итого за день:</b>		<b>40,9</b>	<b>50,512</b>	<b>130,41</b>	<b>1158,925</b>