

30 май 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	7,316	7,829	10,872	144,778
2. Каша "дружба"	180	5,928	7,843	26,731	201,956
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,698	3,497	21,291	123,428
3. Чай с молоком	200	2,901	2,59	11,808	82,652
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,215	24,846
Итого:	16,146	18,263	49,411	429,385	
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,176	4,462	7,497	96,385
2. Груша	70	0,306	0,23	7,882	35,967
Итого:	5,482	4,692	15,379	132,351	
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,283	4,872	1,661	51,602
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	1,717	3,641	10,291	81,492
3. Запеканка картофельная с мясом	150	13,409	12,773	24,677	267,099
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,215	24,846
5. Хлеб ржаной	30	1,888	0,372	11,385	57,498
6. Батон	30	2,189	0,853	14,242	73,629
Итого:	19,487	22,51	62,257	531,32	
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,535	0,097	1,849	11,678
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	8,172	9,843	32,607	251,971
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	17,712	70,827
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	6,215	24,846
4. Хлеб ржаной	15	1,259	0,248	7,59	38,333
5. Ватрушка с творогом	70	9,085	5,569	31,586	213,956
Итого:	19,051	15,757	91,344	586,765	
Итого за день:	60,166	61,222	218,391	1679,821	

30 май 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	5,275	5,549	8,546	106,338
2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	4,297	5,668	19,413	146,38
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,771	2,281	13,949	92,211
Итого:		12,343	13,499	41,907	344,93
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,313	3,719	6,247	80,32
2. Груша	70	0,309	0,232	7,964	36,341
Итого:		4,623	3,95	14,211	116,661
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,235	0	0,734	4,112
2. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	15,287	61,131
3. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/10	1,231	3,195	6,753	61,273
4. Запеканка картофельная с мясом	130	10,729	10,601	22,167	226,869
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,259	0,248	7,59	38,333
Итого:		13,454	14,044	52,531	391,717
Полдник					
1. Макароны изделия отварные с маслом	100	4,068	1,421	26,043	133,344
2. Сок персиковый	150	0,442	0	24,316	100,21
3. Яйцо вареное	40	5,609	5,074	0,31	69,342
4. Помидор свежий	30	0,319	0,058	1,103	6,965
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,259	0,248	7,59	38,333
6. Пирожки печеные с картошкой	40	1,93	1,103	13,078	70,05
Итого:		13,627	7,904	72,44	418,245
Итого за день:		44,047	39,397	181,09	1271,552