

31 июль 2025

Меню Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,64	8,36	27,3	211,475
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	150	7,575	4,455	34,284	207,24
3. Чай с молоком	180	2,576	2,3	10,312	72,7
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		11,166	15,535	50,177	386,325
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	5,125	1,875	7,375	71,25
2. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		6,525	2,342	26,975	160,85
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
3. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25
4. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7
5. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью укроп	170/15/15	5,935	9,286	6,739	135,1
6. Рыба (филе) отварная	70	13,185	0,495	0,006	56,887
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	15,86	10,237	3,986	171,673
7. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
8. Пюре картофельное	130	2,355	4,4	15,444	111,087
Итого:		27,514	27,604	71,393	650,413
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,477	10,019	2,39	126,386
2. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
3. Булочка молочная	70	6,666	2,14	40,929	210,053
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Яйца вареные	20	2,985	2,7	0,165	36,9
Итого:		17,535	15,128	65,704	472,663
Итого за день:		62,739	60,609	214,249	1670,251

31 июль 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Чай с молоком	180	1,243	1,11	8,075	47,472
3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	2,411	4,405	8,347	83
Итого:		5,277	9,604	26,876	215,76
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
2. мандарин свежий	100	0,56	0,14	5,25	26,6
Итого:		5,685	2,015	12,625	97,85
Обед					
1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,145	4,271	5,174	72,176
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Рыба, тушенная с овощами	100	10,602	5,387	2,981	102,862
4. Огурец соленый	30	0,239	0,03	0,508	3,884
5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
6. Картофель отварной	120	3,218	3,61	26,109	150,128
Итого:		18,644	13,648	60,792	443,201
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
2. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
3. Винегрет овощной с сельдью	70/15	3,246	5,447	2,371	71,975
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,171	4,472	21,936	145,173
Итого:		9,488	10,18	51,316	339,848
Итого за день:		39,094	35,447	151,609	1096,658