

04 август 2025

Меню  
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с джемом	40	1,84	3,264	24,321	131,958
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,283	7,917	28,874	212,282
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,893	4,15	23,189	137,686
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,979	2,401	11,792	87,032
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		11,102	13,582	64,987	431,271
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:		5,125	1,875	7,375	71,25
<b>Обед</b>					
1. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	3,977	3,232	10,864	88,573
2. Рыба запеченная в омлете	70	13,438	4,725	2,228	104,978
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	15,456	10,155	4,146	169,962
3. Картофельное пюре с морковью	150	2,693	5,893	18,312	137,409
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	3,115	4,6	25,231	155,112
4. Сок персиковый	180	0,545	0	30	123,636
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	30	2,364	0,921	15,379	79,505
Итого:		24,998	15,16	88,724	594,4
<b>Полдник</b>					
1. Плов из птицы	130	2,212	7,894	22,799	171,212
1. (замена аллергикам) Жаркое по-домашнему	150	21,497	11,653	16,44	256,695
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,646	6,261	29,881	199,015
3. Чай с молоком	180	2,604	2,325	10,359	73,231
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Огурец свежий	50	0,395	0	1,233	6,905
6. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,25	37,647
Итого:		12,497	16,981	80,483	528,209
<b>Итого за день:</b>		<b>53,722</b>	<b>47,598</b>	<b>241,568</b>	<b>1625,131</b>

04 август 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с маслом	25	1,661	4,263	10,698	87,983
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,674	4,521	22,403	149,25
3. Какао с молоком	180	3,341	2,873	13,488	93,942
Итого:		9,675	11,657	46,588	331,174
<b>2й Завтрак</b>					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:		5,125	1,875	7,375	71,25
<b>Обед</b>					
1. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,546	2,178	8,181	62,613
2. Пюре картофельное с морковью	110	1,989	2,611	12,153	80,369
3. Батон обогащенный	20	1,576	0,614	10,252	53,002
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Рыба запеченная в омлете	50	11,363	3,612	1,643	84,343
6. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
Итого:		18,794	9,275	45,18	340,476
<b>Полдник</b>					
1. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,361	4,741	23,283	153,724
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Фрикадельки из птицы	50	1,056	0,578	5,272	30,651
4. Помидор свежий	30	0,307	0,056	1,062	6,706
5. Макароны изделия отварные с маслом	120	4,486	3,893	28,656	167,739
6. Сок абрикосовый	150	0,765	0	19,424	84,118
7. Мандарины свежие	80	0,628	0,157	5,886	29,824
Итого:		12,923	9,685	91,542	512,961
<b>Итого за день:</b>		<b>46,518</b>	<b>32,491</b>	<b>190,686</b>	<b>1255,862</b>