

05 май 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная жидкая	200	6,213	7,091	28,336	202,604
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	130	7,499	4,33	33,94	204,435
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,874	2,331	11,542	84,43
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
3. Батон	25	1,97	0,767	12,816	66,252
Итого:	11,056	10,189	52,694	353,285	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,093	2,521	24,363	144,687
3. Овощи в молочном соусе	150	3,256	5,608	14,173	120,355
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,342	4,11	18,944	122,376
4. Кисель из кураги	180	1,168	0,067	32,711	137,071
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. Батон	30	2,364	0,921	15,379	79,503
7. Рулет с луком и яйцом	70	9,859	11,448	6,131	166,578
Итого:	25,27	21,055	106,597	720,494	
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,432	0,054	0,918	7,021
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	10,381	3,316	5,453	93,06
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	14,772	14,813	3,984	208,348
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,326	4,633	14,267	108,161
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Батон	30	2,364	0,921	15,379	79,503
6. Груша	70	0,277	0,208	7,138	32,571
7. Сок персиковый	180	0,526	0	28,947	119,299
Итого:	17,626	9,392	80,062	479,814	
Итого за день:	59,077	42,512	246,727	1624,843	

05 май 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,663	4,764	22,214	150,77
2. Бутерброд с маслом	30	1,994	4,717	12,854	102,059
3. Кофейный напиток с молоком	150	2,707	2,208	12,678	86,582
Итого:		9,363	11,688	47,746	339,41
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25
Итого:		5,125	1,875	7,375	71,25
Обед					
1. Кисель из кураги	150	0,971	0,056	21,379	90,709
2. Котлета мясная (говядина)	70	7,63	9,234	4,664	131,399
3. Огурец свежий	30	0,233	0	0,727	4,069
4. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,743	1,988	19,174	113,716
5. Овощи в молочном соусе	100	1,95	2,132	8,408	60,72
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		16,847	13,669	62,311	440,813
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
2. Напиток лимонный	130	0,068	0,008	13,199	54,42
3. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
4. Биточек рыбный	50	6,405	4,534	4,664	84,21
5. Огурец соленый	30	0,261	0,033	0,554	4,238
6. Картофельное пюре с морковью	100	1,876	2,061	11,995	74,104
7. Апельсин свежий	70	0,63	0,14	5,67	30,1
Итого:		11,759	8,316	57,742	377,472
Итого за день:		43,094	35,548	175,174	1228,946