

06 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,145	2,066	2,324	32,47
2. Омлет натуральный	150	13,775	18,983	2,707	236,991
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	2,178	3,728	26,234	147,203
3. Чай с молоком	200	2,857	2,551	11,482	80,812
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Батон	20	1,435	0,559	9,334	48,252
Итого:		19,212	24,159	25,847	398,524
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,185	4,47	7,51	96,556
2. Банан свежий	80	1,27	0,423	17,782	81,29
Итого:		6,456	4,894	25,292	177,847
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,803	5,134	5,753	72,512
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/10	4,522	5,143	8,469	99,452
3. Пюре из свеклы	130	1,621	3,583	9,447	76,528
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,403	3,983	19,444	123,487
4. Компот из чернослива	180	0,455	0,139	23,353	98,532
5. Хлеб ржаной	30	1,926	0,379	11,617	58,668
6. Батон	20	1,435	0,559	9,334	48,252
7. Фрикадельки из птицы	70	1,364	0,759	6,687	39,212
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	14,821	14,737	4,161	208,567
Итого:		12,126	15,695	74,659	493,156
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	12,891	13,32	10,854	214,63
2. Булочка "творожная"	70	8,058	4,206	34,157	207,653
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	20	1,284	0,253	7,745	39,113
Итого:		22,233	17,78	52,756	461,395
Итого за день:		60,026	62,527	178,554	1530,922

06 май 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,914	1,557	1,915	25,277
2. Омлет натуральный	100	9,183	13,563	1,518	164,984
3. Батон обогащенный	20	1,435	0,559	9,334	48,252
4. Чай с молоком	150	1,034	0,923	6,754	39,629
Итого:		12,564	16,601	19,521	278,142
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,321	3,725	6,258	80,464
2. Банан свежий	70	1,105	0,368	15,471	70,723
Итого:		5,426	4,094	21,729	151,186
Обед					
1. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,289	4,987	4,473	76,06
2. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
3. Пюре из свеклы	120	1,793	2,55	11,651	76,609
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,284	0,253	7,745	39,113
5. Батон обогащенный	20	1,435	0,559	9,334	48,252
6. Компот из чернослива	150	0,386	0,117	19,629	82,859
7. Котлета мясная (говядина)	70	7,577	9,218	4,25	129,391
Итого:		16,094	17,745	58,221	459,485
Полдник					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,284	0,253	7,745	39,113
2. Сок абрикосовый	150	0,762	0	19,352	83,81
3. Голубцы ленивые	120	10,814	13,924	7,925	200,072
4. Булочка "творожная"	40	4,785	2,08	22,992	130,267
Итого:		17,646	16,256	58,014	453,261
Итого за день:		51,73	54,696	157,485	1342,074