

07 май 2025

Меню Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,835	5,732	12,446	125,874
2. Каша манная жидкая	180	5,421	7,432	27,119	197,627
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	150	7,575	4,447	34,284	207,165
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,912	2,383	11,549	84,676
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:	14,169	15,547	51,114	408,177	
2й Завтрак					
1. Кефир	165	4,804	4,141	6,626	87,791
2. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:	5,124	4,381	14,866	125,392	
Обед					
1. Помидор свежий	45	0,463	0,084	1,6	10,107
2. Кисель из яблок	180	0,119	0,108	29,336	119,438
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
3. Хлеб ржаной	30	2,192	0,432	13,218	66,752
4. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	2,217	1,316	15,427	82,449
5. Пудинг из печени с морковью	80	14,231	8,792	6,166	160,734
6. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,46	6,674	12,56	120,543
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,325	4,255	18,799	123,041
Итого:	21,682	17,406	78,307	560,023	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	25,022	16,947	34,265	391,683
2. Молоко кипяченое	200	5,62	5,018	9,434	106,378
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
Итого:	32,412	23,375	66,199	607,861	
Итого за день:	73,386	60,709	210,485	1701,452	

07 май 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,256	4,085	9,783	93,756
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,775	4,256	19,026	129,908
3. Какао с молоком	180	3,357	2,877	13,467	93,981
Итого:		11,388	11,218	42,276	317,645
2й Завтрак					
1. Кефир	150	4,003	3,451	5,521	73,16
2. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	35,251
Итого:		4,303	3,751	12,872	108,411
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,291	0,036	0,619	4,736
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	5,071	4,965	10,478	107,055
3. Пюре картофельное	100	1,997	3,388	12,979	90,476
4. Пудинг из печени с морковью	90	16,091	9,965	6,938	181,823
5. Кисель из яблок	150	0,097	0,092	21,24	86,723
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,461	0,288	8,812	44,501
Итого:		25,008	18,733	61,066	515,314
Полдник					
1. Запеканка из творога	100	17,62	11,193	15,662	237,592
2. Молоко кипяченое	150	4,215	3,763	7,075	79,784
3. Соус сметанный	20	0,294	0,761	1,308	13,371
Итого:		22,128	15,717	24,046	330,747
Итого за день:		62,826	49,42	140,259	1272,117