

08 август 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	6,042	6,057	11,995	127,885
2. Каша "дружба"	180	5,806	8,491	26,149	204,974
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	2,009	4,105	24,428	142,703
3. Чай с молоком	200	2,928	2,614	11,601	82,155
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
Итого:	14,776	17,163	49,746	415,014	
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,233	4,511	7,579	97,444
2. Груша	70	0,273	0,205	7,029	32,073
Итого:	5,506	4,716	14,608	129,516	
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,123	5,221	0,72	50,345
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	1,863	2,602	13,316	84,588
3. Запеканка картофельная с мясом	150	12,478	12,725	18,325	237,447
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
5. Хлеб ржаной	30	2,034	0,401	12,266	61,944
6. Батон	30	2,415	0,941	15,714	81,238
Итого:	18,913	21,89	60,34	515,562	
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,554	0,101	1,914	12,091
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	7,904	10,749	29,983	248,547
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	15,23	60,906
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	15	1,356	0,267	8,177	41,295
5. Ватрушка с творогом	70	9,24	5,844	34,226	227,559
Итого:	19,054	16,961	89,53	590,398	
Итого за день:	58,249	60,729	214,224	1650,49	

08 август 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,396	4,311	9,429	94,972
2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	4,207	6,136	18,989	148,535
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,794	2,302	13,671	91,394
Итого:		11,397	12,749	42,089	334,901
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,361	3,759	6,316	81,203
2. Груша	70	0,276	0,207	7,102	32,406
Итого:		4,637	3,966	13,417	113,609
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,233	0	0,727	4,069
2. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	17,598	70,376
3. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/10	1,502	2,691	10,101	71,077
4. Запеканка картофельная с мясом	130	9,914	10,911	16,462	203,5
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,356	0,267	8,177	41,295
Итого:		13,005	13,869	53,064	390,317
Полдник					
1. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,725	1,543	23,84	124,252
2. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102
3. Яйцо вареное	40	5,163	4,67	0,285	63,821
4. Помидор свежий	30	0,331	0,06	1,142	7,211
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,356	0,267	8,177	41,295
6. Пирожки печеные с картошкой	40	2,476	1,293	16,892	89,23
Итого:		13,5	7,833	75,085	427,81
Итого за день:		42,539	38,417	183,656	1266,637