

09 сентябрь 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,117	2,069	2,342	32,398
2. Омлет натуральный	150	13,343	19,539	2,654	240,046
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	130	5,005	3,809	22,636	144,655
3. Чай с молоком	200	2,778	2,481	11,35	79,324
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	5,988	23,94
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		18,778	24,689	26,366	403,568
<b>2й Завтрак</b>					
1. Ряженка	180	5,342	4,605	7,737	99,474
2. Банан свежий	80	1,404	0,468	19,655	89,852
Итого:		6,746	5,073	27,392	189,326
<b>Обед</b>					
1. Салат картофельный	50	0,82	5,146	6,102	74,159
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/10	4,191	6,697	6,243	103,303
3. Пюре из свеклы	130	1,326	3,924	8,58	74,865
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,405	4,326	19,447	126,591
4. Компот из чернослива	180	0,452	0,138	23,285	98,23
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
7. Фрикадельки из птицы	70	1,418	0,774	7,102	41,229
1. (замена аллергикам) Гуляш из отварного мяса	50	14,849	14,984	4,345	211,646
Итого:		11,728	17,669	73,272	503,887
<b>Полдник</b>					
1. Голубцы ленивые	150	12,744	13,305	9,745	210,457
2. Булочка "творожная"	70	8,389	4,334	36,092	217,877
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	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		22,453	17,898	53,797	468,534
<b>Итого за день:</b>		<b>59,705</b>	<b>65,329</b>	<b>180,827</b>	<b>1565,314</b>

09 сентябрь 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,907	1,556	1,9	25,188
2. Омлет натуральный	100	9,167	13,771	1,492	166,686
3. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
4. Чай с молоком	150	1,005	0,897	6,706	39,091
Итого:		12,619	16,824	20,119	282,764
<b>2й Завтрак</b>					
1. Ряженка	150	4,452	3,838	6,447	82,895
2. Банан свежий	70	1,221	0,407	17,1	78,171
Итого:		5,673	4,245	23,547	161,066
<b>Обед</b>					
1. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,355	4,985	4,803	78,056
2. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
3. Пюре из свеклы	120	1,978	2,8	12,734	83,922
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
6. Компот из чернослива	150	0,384	0,117	19,571	82,601
7. Котлета мясная (говядина)	70	7,625	9,237	4,559	130,989
Итого:		16,532	18,059	60,787	474,768
<b>Полдник</b>					
1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
2. Сок абрикосовый	150	0,769	0	19,538	84,615
3. Голубцы ленивые	120	10,707	13,913	7,147	197,239
4. Булочка "творожная"	40	5,026	2,146	24,46	137,715
Итого:		17,822	16,319	59,106	459,77
<b>Итого за день:</b>		<b>52,646</b>	<b>55,447</b>	<b>163,559</b>	<b>1378,367</b>