

01 июль 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	180	5,632	9,332	17,843	180,102
2. Какао-напиток на молоке	180	4,74	5,322	13,825	124,078
3. Батон	50	3,761	1,437	26,126	137,448
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:	14,159	20,217	57,843		479,028
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,459	0	9,266	42,202
Итого:	0,459	0	9,266		42,202
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	180	6,21	9,262	17,705	188,933
2. Тефтели рыбные	70	8,226	4,557	7,805	108,555
3. Подлива томатная	30	0,786	2,531	4,616	44,549
4. Пюре картофельное	130	8,015	6,352	64,509	344,595
5. Отвар шиповника	180	0,153	0,067	10,121	42,319
6. Хлеб ржаной	50	3,155	0,569	17,276	90
Итого:	26,545	23,337	122,032		818,95
Полдник					
1. Булочка домашняя	70	7,132	8,13	38,822	259,819
2. Кофейный напиток на молоке	180	4,898	5,199	13,717	124,79
Итого:	12,03	13,329	52,539		384,609
Итого за день:	53,192	56,883	241,68		1724,789

01 июль 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	150	4,072	6,898	13,739	134,946
2. Какао-напиток на молоке	150	4,035	4,531	11,662	105,207
3. Батон	30	2,257	0,862	15,676	82,47
4. Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,05	37,4
Итого:	10,389	16,416	41,127	360,022	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,459	0	9,266	42,202
Итого:	0,459	0	9,266	42,202	
Обед					
1. Суп крестьянский с курицей	150	4,508	5,507	11,584	121,453
2. Тефтели рыбные	60	5,729	3,366	6,156	80,926
3. Подлива томатная	30	0,74	1,695	4,421	35,941
4. Пюре картофельное	110	6,725	5,044	55,062	290,193
5. Отвар шиповника	150	0,125	0,055	6,739	28,459
6. Хлеб ржаной	40	2,524	0,455	13,821	71,999
Итого:	20,351	16,122	97,783	628,973	
Полдник					
1. Булочка домашняя	50	6,84	7,807	38,294	253,51
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,826	4,067	11,035	98,794
Итого:	10,666	11,875	49,329	352,304	
Итого за день:	41,865	44,413	197,505	1383,5	