

03 апрель 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	180	5,694	7,979	20,823	178,15
2. Какао-напиток на молоке	180	3,596	3,772	11,729	95,236
3. Батон	50	3,518	1,344	24,434	128,55
4. Масло сливочное	5	0,022	3,594	0,044	32,583
Итого:	12,83	16,689	57,03	434,519	
2й Завтрак					
1. Яблоко	130	0,526	0,526	12,876	59,124
Итого:	0,526	0,526	12,876	59,124	
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	180	3,956	8,521	21,82	179,921
2. Печень по-строгановски	80	13,834	10,219	8,873	183,175
3. Пюре картофельное	130	4,148	5,479	25,076	166,191
4. Отвар шиповника	180	0,164	0,072	10,282	43,1
5. Хлеб ржаной	45	2,723	0,491	14,911	77,679
Итого:	24,826	24,782	80,962	650,066	
Полдник					
1. Омлет натуральный	100	7,867	8,499	5,995	142,214
2. Чай с сахаром	200	0,159	0	8,04	33,165
3. Батон	30	2,111	0,807	14,661	77,13
Итого:	10,137	9,306	28,695	252,51	
Итого за день:	48,318	51,302	179,562	1396,219	

03 апрель 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Вермишель в молоке	150	4,355	6,837	15,976	143,039
2. Какао-напиток на молоке	150	3,299	3,468	10,267	85,465
3. Батон	40	2,814	1,076	19,547	102,84
4. Масло сливочное	5	0,022	3,594	0,044	32,583
Итого:	10,491	14,974	45,834	363,928	
2й Завтрак					
1. Яблоко	130	0,526	0,526	12,876	59,124
Итого:	0,526	0,526	12,876	59,124	
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	150	3,522	5,023	18,231	132,326
2. Печень по-строгановски	60	12,005	6,93	7,348	140,064
3. Пюре картофельное	110	3,743	4,458	23,499	149,073
4. Отвар шиповника	150	0,134	0,059	6,87	29,097
5. Хлеб ржаной	36	2,179	0,393	11,928	62,142
Итого:	21,583	16,862	67,877	512,703	
Полдник					
1. Омлет натуральный	90	7,038	7,551	4,603	124,445
2. Чай с сахаром	170	0,142	0	7,036	29,037
3. Батон	20	1,407	0,538	9,774	51,42
Итого:	8,587	8,089	21,412	204,902	
Итого за день:	41,185	40,451	147,998	1140,657	