

06 июнь 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Ассорти"	180	5,895	10,166	16,321	182,904
2. Чай с сахаром	200	0,14	0	8,033	33,015
3. Батон	50	3,535	1,351	24,553	129,176
4. Джем	15	0,064	0	9,182	36,982
Итого:	9,634	11,517	58,089	382,077	
Обед					
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,919	5,081	5,241	69,462
2. Суп гороховый с курицей и гренками	180	7,259	5,389	30,332	204,172
3. Тефтели мясо-крупяные	130	13,462	15,98	4,486	248,867
4. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,764	1,557	4,506	35,29
5. Компот из сухофруктов	180	0,228	0	12,432	50,58
6. Хлеб ржаной	45	2,893	0,522	15,842	82,53
Итого:	25,526	28,528	72,839	690,9	
Полдник					
1. Гренка молочная	50	6,133	9,534	28,916	234,143
2. Кисель	180	0,123	0	29,716	123,455
Итого:	6,256	9,534	58,632	357,598	
Итого за день:	41,416	49,58	189,561	1430,576	

06 июнь 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Ассорти"	150	4,3	6,957	13,136	134,209
2. Чай с сахаром	170	0,124	0	7,03	28,902
3. Батон	40	2,828	1,081	19,643	103,341
4. Джем	10	0,043	0	6,122	24,657
Итого:	7,295	8,038	45,929	291,109	
Обед					
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,555	5,025	2,311	56,077
2. Суп гороховый с курицей и гречками	150	6,758	6,84	17,896	169,959
3. Тефтели мясо-крупяные	110	10,4	11,808	2,696	184,335
4. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,617	1,546	3,63	31,043
5. Компот из сухофруктов	150	0,19	0	9,362	38,16
6. Хлеб ржаной	36	2,315	0,417	12,674	66,024
Итого:	20,834	25,637	48,568	545,598	
Полдник					
1. Гренка молочная	50	5,874	8,777	24,757	208,909
2. Кисель	150	0,077	0	19,42	80,564
Итого:	5,951	8,777	44,177	289,473	
Итого за день:	34,08	42,452	138,674	1126,18	