

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная жидкая	180	7,694	10	23,923	218,77
2. Чай с сахаром	200	0,16	0	8,04	33,169
3. Батон	50	3,639	1,391	25,278	132,991
4. Сыр	9	2,07	2,61	0	32,58
Итого:	13,563	14,001	57,242	417,51	
Обед					
1. Рассольник со сметаной	180	2,952	5,943	18,833	141,054
2. Биточек рыбный	70	8,144	5,687	8,702	121,906
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,741	1,445	4,414	33,8
4. Рожки отварные с маслом	130	2,828	3,773	18,854	122,467
5. Компот из сухофруктов	180	0,211	0	11,946	48,571
6. Хлеб ржаной	45	2,614	0,471	14,314	74,571
Итого:	17,489	17,319	77,063	542,369	
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	70	5,712	7,12	37,867	240,609
2. Молоко	180	9,488	10,843	15,925	203,304
Итого:	15,2	17,963	53,793	443,913	
Итого за день:	46,252	49,283	188,098	1403,792	

Утверждаю
заведующий МКДОУ: д/с №2 общеразвивающего вида
_____Афанасьева С.В.
09 июнь 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,77	6,665	16,315	145,812
2. Чай с сахаром	180	0,133	0	6,035	24,981
3. Батон	40	2,912	1,113	20,223	106,393
4. Сыр	6	1,38	1,74	0	21,72
Итого:	9,194	9,518	42,573	298,906	
Обед					
1. Рассольник со сметаной	150	2,404	5,614	15,416	122,195
2. Биточек рыбный	60	5,048	3,398	5,792	76,8
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,598	1,434	3,556	29,647
4. Рожки отварные с маслом	110	1,445	2,237	9,623	65,314
5. Компот из сухофруктов	150	0,176	0	8,957	36,486
6. Хлеб ржаной	36	2,091	0,377	11,452	59,658
Итого:	11,761	13,06	54,796	390,1	
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	50	5,592	7,002	37,687	238,297
2. Молоко	150	6,314	7,216	10,599	135,301
Итого:	11,906	14,219	48,285	373,597	
Итого за день:	32,861	36,797	145,654	1062,604	