

11 апрель 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Ассорти"	180	5,691	7,909	22,796	185,099
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,68	3,642	11,244	93,754
3. Батон	50	3,58	1,368	24,863	130,804
4. Джем	11	0,057	0	8,161	32,872
Итого:	13,007	12,919	67,064	442,529	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,45	0	9,099	41,441
Итого:	0,45	0	9,099	41,441	
Обед					
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,268	5,129	7,788	81,98
2. Суп гороховый с курицей и гренками	180	9,687	7,146	29,684	225,662
3. Тефтели мясо-крупяные	130	14,552	15,584	12,972	251,081
4. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,798	1,51	4,695	35,744
5. Компот из сухофруктов	180	0,194	0	11,116	45,187
6. Хлеб ржаной	45	2,638	0,476	14,443	75,243
Итого:	29,137	29,845	80,698	714,896	
Полдник					
1. Гренка молочная	50	6,281	9,775	29,918	239,849
2. Кисель	180	0,108	0	26,34	109,409
Итого:	6,389	9,775	56,258	349,258	
Итого за день:	48,984	52,54	213,119	1548,124	

11 апрель 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Ассорти"	150	4,813	6,157	19,922	154,327
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,323	3,272	10,029	84,092
3. Батон	40	2,868	1,096	19,92	104,8
4. Джем	10	0,05	0	7,19	28,96
Итого:	11,054	10,525	57,062	372,179	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,45	0	9,09	41,4
Итого:	0,45	0	9,09	41,4	
Обед					
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	50	1,099	5,102	6,346	75,253
2. Суп гороховый с курицей и гренками	150	6,871	6,583	22,335	184,926
3. Тефтели мясо-крупяные	110	12,725	12,837	9,3	204,595
4. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,79	1,7	4,706	37,445
5. Компот из сухофруктов	150	0,209	0	9,899	40,38
6. Хлеб ржаной	36	2,196	0,396	12,024	62,64
Итого:	23,89	26,618	64,611	605,24	
Полдник					
1. Гренка молочная	50	5,878	8,751	24,974	209,6
2. Кисель	150	0,088	0	21,906	90,92
Итого:	5,966	8,751	46,88	300,52	
Итого за день:	41,36	45,894	177,642	1319,339	