

11 июль 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6,735	9,671	20,589	197,778
2. Кофейный напиток на молоке	180	4,875	5,3	13,836	125,611
3. Батон	50	3,453	1,32	23,986	126,192
4. Масло сливочное	5	0,021	3,534	0,043	32,044
Итого:	15,085	19,826	58,454	481,625	
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	90	0,44	0	8,879	40,44
Итого:	0,44	0	8,879	40,44	
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	180	3,401	8,421	18,789	167,19
2. Печень по-строгановски	80	14,234	10,241	9,341	187,319
3. Макароны отварные с маслом	130	4,385	3,289	29,308	167,174
4. Напиток лимонный	180	0,106	0,012	10,402	43,769
5. Хлеб ржаной	45	2,938	0,53	16,087	83,807
Итого:	25,064	22,493	83,927	649,259	
Полдник					
1. Пряник глазированный	55	2,867	4,587	41,284	217,888
2. Какао-напиток на молоке	180	4,829	5,428	13,98	126,057
Итого:	7,696	10,015	55,264	343,945	
Итого за день:	48,285	52,334	206,524	1515,268	

11 июль 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,855	7,099	15,986	148,366
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,147	11,129	99,461
3. Батон	40	2,763	1,056	19,189	100,954
4. Масло сливочное	5	0,021	3,534	0,043	32,044
Итого:	11,45	15,836	46,347	380,825	
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	90	0,44	0	8,879	40,44
Итого:	0,44	0	8,879	40,44	
Обед					
1. Суп "Харчо" с мясом птицы	150	2,352	5,499	14,177	117,051
2. Печень по-строгановски	60	12,161	7,957	6,473	146,977
3. Макароны отварные с маслом	110	3,133	2,45	20,936	120,324
4. Напиток лимонный	150	0,074	0,008	8,279	34,628
5. Хлеб ржаной	36	2,35	0,424	12,87	67,046
Итого:	20,07	16,339	62,736	486,026	
Полдник					
1. Пряник глазированный	45	2,294	3,67	33,028	174,314
2. Какао-напиток на молоке	150	4,111	4,622	11,795	106,899
Итого:	6,404	8,292	44,823	281,212	
Итого за день:	38,364	40,467	162,785	1188,502	