

14 июль 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет натуральный	100	8,008	8,89	5,832	145,916
2. Чай сладкий с молоком	180	3,901	4,282	12,331	105,426
3. Батон	50	3,516	1,344	24,42	128,477
4. Сыр	9	1,761	2,221	0	27,722
Итого:	17,186	16,735	42,583		407,541
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	92	0,462	0	9,336	42,521
Итого:	0,462	0	9,336		42,521
Обед					
1. Щи со сметаной	180	3,973	6,77	22,178	165,219
2. Гуляш из сердца	70	12,624	4,84	41,522	148,503
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	8,772	5,528	44,566	262,043
4. Компот из сухофруктов	180	0,247	0	12,969	70,74
5. Хлеб ржаной	47	2,884	0,52	15,793	82,276
Итого:	28,501	17,658	137,028		728,781
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	70	6,336	7,453	41,688	261,523
2. Кефир 3,2	138	4,007	4,421	10,467	101,27
Итого:	10,343	11,874	52,155		362,793
Итого за день:	56,492	46,268	241,103		1541,636

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет натуральный	100	7,178	7,94	4,437	128,114
2. Чай сладкий с молоком	150	3,185	3,481	10,152	86,308
3. Батон	40	2,813	1,075	19,536	102,78
4. Сыр	6	1,174	1,48	0	18,48
Итого:	14,349	13,977	34,125	335,683	
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	92	0,462	0	9,336	42,521
Итого:	0,462	0	9,336	42,521	
Обед					
1. Щи со сметаной	150	1,742	6,131	11,087	106,417
2. Гуляш из сердца	60	10,269	4,25	33,429	120,964
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,905	3,445	19,819	125,424
4. Компот из сухофруктов	150	0,209	0	9,899	55,56
5. Хлеб ржаной	37	2,308	0,416	12,635	65,821
Итого:	18,432	14,243	86,869	474,186	
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	50	5,753	7,287	38,332	244,2
2. Кефир 3,2	119	3,473	3,832	8,782	86,611
Итого:	9,225	11,119	47,114	330,811	
Итого за день:	42,469	39,338	177,443	1183,201	