

16 апрель 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	180	5,645	7,649	24,344	188,76
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,639	3,688	11,639	95,189
3. Батон	50	3,505	1,339	24,344	128,073
4. Сыр	9	2,101	2,649	0	33,069
Итого:	14,89	15,325	60,327	445,091	
2й завтрак					
1. Сок	90	0,459	0	9,266	42,202
Итого:	0,459	0	9,266	42,202	
Обед					
1. Суп картофельный с курицей и гренками	180	6,549	7,998	26,18	204,926
2. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	170	14,007	15,674	21,591	283,973
3. Компот из сухофруктов	180	0,21	0	11,928	48,495
4. Хлеб ржаной	45	2,762	0,498	15,125	78,792
Итого:	23,529	24,17	74,823	616,186	
Полдник					
1. Булочка "Венская"	70	6,893	7,661	37,469	248,741
2. Чай сладкий с молоком	180	3,322	3,381	11,18	88,824
Итого:	10,216	11,042	48,649	337,564	
Итого за день:	49,093	50,537	193,065	1441,043	

16 апрель 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	150	4,141	5,586	16,262	131,862
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,203	3,26	9,983	82,809
3. Батон	40	2,804	1,072	19,475	102,458
4. Сыр	6	1,401	1,766	0	22,046
Итого:	11,549	11,684	45,72	339,174	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,459	0	9,266	42,202
Итого:	0,459	0	9,266	42,202	
Обед					
1. Суп картофельный с курицей и гренками	150	4,238	6,833	16,43	145,088
2. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	150	10,687	11,757	14,905	208,577
3. Компот из сухофруктов	150	0,175	0	8,942	36,424
4. Хлеб ржаной	36	2,21	0,398	12,099	63,033
Итого:	17,31	18,988	52,376	453,122	
Полдник					
1. Булочка "Венская"	50	6,102	5,615	31,625	203,771
2. Чай сладкий с молоком	150	2,9	2,959	9,531	76,671
Итого:	9,003	8,574	41,156	280,442	
Итого за день:	38,321	39,246	148,518	1114,94	