

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

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная молочная жидкая	180	6,103	9,009	20,65	190,8
2. Кофейный напиток на молоке	180	4,548	4,962	13,332	118,979
3. Батон	50	3,477	1,329	24,148	127,041
4. Сыр	9	1,89	2,384	0	29,753
Итого:	16,018	17,684	58,129		466,573
2й Завтрак					
1. Сок грушевый	85	0,429	0	8,657	39,428
Итого:	0,429	0	8,657		39,428
Обед					
1. Суп гороховый с курицей и гренками	180	7,579	6,408	36,043	237,343
2. Овощное рагу с курицей	180	8,669	11,309	14,537	210,306
3. Компот из сухофруктов	180	0,247	0	12,969	70,74
4. Хлеб ржаной	45	2,916	0,526	15,968	83,188
Итого:	19,412	18,244	79,517		601,576
Полдник					
1. Запеканка творожная	90	16,083	10,28	15,354	218,631
2. Кисель	180	0,124	0	30,143	128,345
Итого:	16,208	10,28	45,498		346,976
Итого за день:	52,066	46,207	191,801		1454,554

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная молочная жидкая	150	4,081	6,549	12,435	126,771
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,555	3,883	10,735	94,279
3. Батон	40	2,781	1,063	19,318	101,632
4. Сыр	6	1,26	1,589	0	19,834
Итого:	11,678	13,083	42,488	342,516	
2й Завтрак					
1. Сок грушевый	85	0,429	0	8,657	39,428
Итого:	0,429	0	8,657	39,428	
Обед					
1. Суп гороховый с курицей и гренками	150	6,515	7,23	21,359	185,251
2. Овощное рагу с курицей	160	6,971	9,314	15,148	183,719
3. Компот из сухофруктов	150	0,209	0	9,899	55,56
4. Хлеб ржаной	36	2,333	0,421	12,774	66,55
Итого:	16,029	16,964	59,18	491,08	
Полдник					
1. Запеканка творожная	80	13,704	8,348	12,729	181,607
2. Кисель	150	0,078	0	19,689	83,639
Итого:	13,782	8,348	32,418	265,246	
Итого за день:	41,917	38,396	142,743	1138,27	