

Утверждаю
заведующий МКДОУ: д/с №2 общеразвивающего вида
Афанасьева С.В.
17 март 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная жидкая	180	6,33	7,708	23,099	187,06
2. Чай с сахаром	200	0,162	0	8,041	33,186
3. Батон	50	3,539	1,353	24,584	129,336
4. Сыр	9	2,116	2,669	0	33,311
Итого:	12,148	11,729	55,724	382,894	
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,5	0	10,1	46
Итого:	0,5	0	10,1	46	
Обед					
1. Рассольник с мясом со сметаной	180	7,258	8,448	19,665	184,698
2. Биточек рыбный	70	13,698	5,925	8,503	145,436
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,955	1,515	5,68	40,379
4. Рожки отварные с маслом	130	3,932	4,022	25,415	153,566
5. Компот из сухофруктов	180	0,231	0	12,508	50,893
6. Хлеб ржаной	45	2,681	0,484	14,681	76,483
Итого:	28,755	20,393	86,451	651,455	
Полдник					
1. Пирожки печеные с джемом	70	7,086	7,091	50,788	297,977
2. Молоко	180	4,995	5,344	8,117	100,542
Итого:	12,081	12,435	58,905	398,519	
Итого за день:	53,483	44,557	211,18	1478,868	

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,927	5,988	18,805	148,793
2. Чай с сахаром	180	0,135	0	6,035	24,995
3. Батон	40	2,832	1,082	19,667	103,469
4. Сыр	6	1,411	1,779	0	22,209
Итого:	9,304	8,849	44,507	299,465	
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,5	0	10,1	46
Итого:	0,5	0	10,1	46	
Обед					
1. Рассольник с мясом со сметаной	150	5,726	6,633	16,779	150,434
2. Биточек рыбный	60	13,555	3,491	5,598	109,957
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,789	1,505	4,703	35,673
4. Рожки отварные с маслом	110	2,946	2,472	19,055	110,234
5. Компот из сухофруктов	150	0,195	0	9,509	38,766
6. Хлеб ржаной	36	2,145	0,387	11,745	61,187
Итого:	25,356	14,488	67,388	506,251	
Полдник					
1. Пирожки печеные с джемом	60	6,259	4,983	44,796	251,584
2. Молоко	150	4,075	4,36	6,621	82,022
Итого:	10,334	9,342	51,418	333,605	
Итого за день:	45,494	32,679	173,413	1185,322	