

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

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,77	8,146	20,139	177,595
2. Какао-напиток на молоке	180	3,679	4,113	12,049	101,403
3. Батон	50	3,596	1,374	24,979	131,417
4. Масло сливочное	5	0,02	3,287	0,04	29,8
Итого:	13,064	16,921	57,207	440,214	
2й завтрак					
1. Сок виноградный	81	0,408	0	8,245	37,551
Итого:	0,408	0	8,245	37,551	
Обед					
1. Огурец свежий	42	0,322	0,04	1,006	5,635
2. Свекольник на к/б со сметаной	180	2,648	6,196	18,586	137,077
3. Плов с курицей	160	10,196	11,844	35,228	305,601
4. Компот из свежих яблок	180	0,035	0,035	6,843	27,865
5. Хлеб ржаной	45	2,72	0,49	14,892	77,58
Итого:	15,921	18,605	76,555	553,758	
Полдник					
1. Гренка молочная	50	5,394	8,892	28,945	224,497
2. Чай сладкий с молоком	180	3,126	3,37	11	88,509
Итого:	8,519	12,262	39,945	313,006	
Итого за день:	37,912	47,788	181,952	1344,529	

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 4

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,121	5,962	15,534	132,815
2. Какао-напиток на молоке	150	3,13	3,502	10,15	85,892
3. Батон	40	2,877	1,099	19,983	105,133
4. Масло сливочное	5	0,02	3,287	0,04	29,8
Итого:	10,148	13,85	45,706	353,64	
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	81	0,408	0	8,245	37,551
Итого:	0,408	0	8,245	37,551	
Обед					
1. Огурец свежий	32	0,261	0,033	0,816	4,572
2. Свекольник на к/б со сметаной	150	1,642	4,731	13,069	99,664
3. Плов с курицей	150	7,501	8,258	31,122	240,203
4. Компот из свежих яблок	150	0,026	0,026	5,618	22,834
5. Хлеб ржаной	36	2,176	0,392	11,913	62,064
Итого:	11,606	13,439	62,539	429,336	
Полдник					
1. Гренка молочная	50	5,145	8,156	24,74	199,311
2. Чай сладкий с молоком	150	2,862	3,088	9,582	79,102
Итого:	8,007	11,244	34,321	278,413	
Итого за день:	30,169	38,534	150,812	1098,941	