

18 апрель 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	5,293	7,544	18,561	163,287
2. Кофейный напиток на молоке	180	3,616	3,643	11,577	94,533
3. Батон	50	3,637	1,39	25,261	132,9
4. Джем	15	0,067	0	9,604	38,682
Итого:	12,612	12,577	65,002	429,401	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,45	0	9,09	41,4
Итого:	0,45	0	9,09	41,4	
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,275	0,034	0,859	4,809
2. Борщ на к/б со сметаной	180	2,992	6,579	17,332	140,869
3. Жаркое по-домашнему с курицей	180	16,804	15,679	25,124	309,091
4. Компот из сухофруктов	180	0,228	0	12,432	50,58
5. Хлеб ржаной	45	2,652	0,478	14,522	75,652
Итого:	22,951	22,771	70,268	581,001	
Полдник					
1. Оладьи с маслом и сахаром	80	7,952	12,059	41,882	310,219
2. Какао-напиток на молоке	180	3,598	3,775	11,733	95,283
Итого:	11,55	15,834	53,615	405,502	
Итого за день:	47,564	51,183	197,976	1457,304	

18 апрель 2025

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,223	6,007	15,15	131,537
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,181	3,221	9,927	82,213
3. Батон	40	2,91	1,112	20,209	106,32
4. Джем	10	0,045	0	6,403	25,789
Итого:	10,359	10,34	51,689	345,859	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,45	0	9,09	41,4
Итого:	0,45	0	9,09	41,4	
Обед					
1. Огурец свежий	25	0,223	0,028	0,697	3,902
2. Борщ на к/б со сметаной	150	2,728	4,024	15,402	108,992
3. Жаркое по-домашнему с курицей	160	13,499	11,332	23,827	251,42
4. Компот из сухофруктов	150	0,19	0	9,362	38,16
5. Хлеб ржаной	36	2,122	0,383	11,618	60,522
Итого:	18,762	15,766	60,905	462,996	
Полдник					
1. Оладьи с маслом и с сахаром	60	7,152	10,306	35,937	267,437
2. Какао-напиток на молоке	150	3,302	3,47	10,27	85,509
Итого:	10,453	13,777	46,207	352,945	
Итого за день:	40,024	39,883	167,89	1203,2	