

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

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Макароны отварные с маслом и сахаром	150	4,154	3,538	29,964	168,288
2. Чай сладкий с молоком	180	3,051	3,091	10,739	83,355
3. Батон	30	2,187	0,836	15,193	79,931
4. Сыр	9	1,838	2,317	0	28,924
Итого:	11,23	9,782	55,896	360,498	
Обед					
1. Щи со сметаной	180	3,753	6,686	20,867	158,376
2. Гуляш из сердца	70	12,13	4,444	39,211	245,548
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,296	4,449	26,025	165,299
4. Компот из сухофруктов	180	0,228	0	12,432	50,58
5. Хлеб ржаной	45	2,847	0,513	15,59	81,216
Итого:	24,254	16,092	114,125	701,019	
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	70	6,155	7,783	38,717	251,398
2. Кефир 3,2	122	3,644	4,02	5,026	74,128
Итого:	9,799	11,804	43,743	325,526	
Итого за день:	45,283	37,677	213,763	1387,044	

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

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Макароны отварные с маслом и сахаром	130	2,947	2,657	22,021	123,76
2. Чай сладкий с молоком	150	2,663	2,704	9,145	71,886
3. Батон	20	1,458	0,557	10,129	53,288
4. Сыр	6	1,225	1,545	0	19,284
Итого:	8,293	7,463	41,294	268,218	
Обед					
1. Щи со сметаной	150	2,482	4,9	15,517	115,711
2. Гуляш из сердца	60	10,424	4,07	33,172	211,119
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,532	3,229	17,353	112,583
4. Компот из сухофруктов	150	0,19	0	9,362	38,16
5. Хлеб ржаной	36	2,278	0,411	12,472	64,973
Итого:	18,905	12,61	87,875	542,547	
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	50	6,013	7,65	38,506	248,776
2. Кефир 3,2	108	3,158	3,484	8,348	80,204
Итого:	9,17	11,134	46,854	328,98	
Итого за день:	36,369	31,207	176,023	1139,744	