

21 апрель 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	4,155	3,712	29,966	169,867
2. Чай сладкий с молоком	180	3,306	3,364	11,154	88,501
3. Батон	30	2,288	0,874	15,894	83,617
4. Сыр	10	2,517	3,173	0	39,61
Итого:	12,267	11,124	57,014	381,595	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,435	0	8,783	40
Итого:	0,435	0	8,783	40	
Обед					
1. Щи со сметаной	180	3,508	6,811	19,39	152,392
2. Гуляш из сердца	70	12,087	3,688	39,136	238,281
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,292	3,79	26,017	159,33
4. Компот из сухофруктов	180	0,228	0	12,432	50,58
5. Хлеб ржаной	42	2,619	0,472	14,34	74,705
Итого:	23,734	14,762	111,315	675,288	
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	70	6,518	8,164	38,888	257,427
2. Молоко	160	4,193	4,486	6,813	84,393
Итого:	10,711	12,65	45,701	341,82	
Итого за день:	47,146	38,536	222,812	1438,703	

21 апрель 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	2,948	2,787	22,022	124,942
2. Чай сладкий с молоком	150	2,886	2,944	9,508	76,388
3. Батон	20	1,526	0,583	10,596	55,746
4. Сыр	7	1,678	2,116	0	26,408
Итого:		9,038	8,429	42,127	283,484
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,435	0	8,783	40
Итого:		0,435	0	8,783	40
Обед					
1. Щи со сметаной	150	2,296	4,203	14,233	103,476
2. Гуляш из сердца	60	10,39	3,316	33,123	204,007
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	3,533	3,359	17,355	113,765
4. Компот из сухофруктов	150	0,19	0	9,362	38,16
5. Хлеб ржаной	34	2,095	0,378	11,472	59,764
Итого:		18,503	11,256	85,545	519,172
Полдник					
1. Плюшка с сахаром	50	6,365	8,019	38,659	254,59
2. Молоко	140	3,669	3,925	5,961	73,844
Итого:		10,034	11,944	44,621	328,434
Итого за день:		38,009	31,629	181,075	1171,089