

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

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	180	6,716	8,829	27,104	217,422
2. Какао-напиток на молоке	180	4,414	4,954	13,284	117,17
3. Батон	50	3,578	1,367	24,853	130,751
4. Масло сливочное	5	0,022	3,552	0,043	32,201
Итого:	14,73	18,703	65,283	497,545	
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	90	0,455	0	9,182	41,818
Итого:	0,455	0	9,182	41,818	
Обед					
1. Салат из свежей капусты	60	1,126	3,992	3,304	53,931
2. Лапша домашняя с курицей	180	4,061	4,161	21,435	141,628
3. Гречка по-купечески	150	16,986	15,406	27,976	348,033
4. Отвар шиповника	180	0,151	0,066	10,104	42,238
5. Хлеб ржаной	45	2,783	0,502	15,239	79,391
Итого:	25,108	24,127	78,058	665,221	
Полдник					
1. Пудинг из творога	80	9,775	7,16	8,272	136,81
2. Кисель	180	0,119	0	28,855	122,834
Итого:	9,894	7,16	37,127	259,644	
Итого за день:	50,187	49,99	189,65	1464,228	

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	150	4,571	6,49	15,998	142,706
2. Какао-напиток на молоке	150	3,757	4,219	11,202	99,327
3. Батон	40	2,863	1,094	19,882	104,601
4. Масло сливочное	5	0,022	3,552	0,043	32,201
Итого:	11,212	15,354	47,126	378,835	
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	90	0,455	0	9,182	41,818
Итого:	0,455	0	9,182	41,818	
Обед					
1. Салат из свежей капусты	50	0,962	3,195	2,523	43,271
2. Лапша домашняя с курицей	150	3,318	3,913	17,712	120,942
3. Гречка по-купечески	140	9,72	9,136	23,352	227,455
4. Отвар шиповника	150	0,124	0,054	6,725	28,392
5. Хлеб ржаной	36	2,227	0,402	12,192	63,513
Итого:	16,35	16,699	62,504	483,574	
Полдник					
1. Пудинг из творога	70	7,222	5,73	10,017	121,42
2. Кисель	150	0,075	0	18,879	80,175
Итого:	7,297	5,73	28,896	201,595	
Итого за день:	35,313	37,784	147,708	1105,822	