

23 июль 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	180	7,078	9,266	27,958	227,048
2. Чай сладкий с молоком	180	3,848	4,197	12,213	103,999
3. Батон	50	3,519	1,345	24,444	128,603
4. Сыр	9	2,063	2,601	0	32,471
Итого:	16,509	17,409	64,616	492,122	
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	90	0,459	0	9,266	42,202
Итого:	0,459	0	9,266	42,202	
Обед					
1. Суп картофельный с курицей и гренками	180	5,443	5,84	39,215	233,96
2. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	170	9,387	11,353	23,165	246,709
3. Компот из свежих яблок	180	0,029	0,029	6,688	27,155
4. Хлеб ржаной	45	2,821	0,509	15,445	80,463
Итого:	17,679	17,731	84,513	588,287	
Полдник					
1. Булочка "Венская"	70	6,876	6,52	40,855	252,151
2. Кофейный напиток на молоке	180	4,531	4,951	13,312	118,692
Итого:	11,408	11,47	54,167	370,843	
Итого за день:	46,054	46,61	212,562	1493,453	

Меню Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная с маслом	150	4,714	6,309	17,898	149,48
2. Чай сладкий с молоком	150	4,441	4,925	12,27	113,328
3. Батон	40	2,816	1,076	19,555	102,882
4. Сыр	6	1,375	1,734	0	21,648
Итого:	13,346	14,044	49,724	387,339	
2й Завтрак					
1. Сок яблочный	90	0,459	0	9,266	42,202
Итого:	0,459	0	9,266	42,202	
Обед					
1. Суп картофельный с курицей и гренками	150	3,014	5,072	21,71	146,404
2. Голубцы слоеные с курицей и сметаной	150	7,287	9,815	8,498	164,77
3. Компот из свежих яблок	150	0,021	0,021	5,504	22,312
4. Хлеб ржаной	36	2,257	0,407	12,356	64,37
Итого:	12,578	15,314	48,069	397,856	
Полдник					
1. Булочка "Венская"	50	6,16	5,585	35,039	217,51
2. Кофейный напиток на молоке	150	3,542	3,874	10,72	94,054
Итого:	9,701	9,459	45,759	311,564	
Итого за день:	36,085	38,817	152,817	1138,96	