

31 март 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная жидкая	180	6,342	8,11	23,12	190,808
2. Чай с сахаром	200	0,157	0	8,039	33,148
3. Батон	50	3,52	1,345	24,449	128,626
4. Сыр	9	1,951	2,46	0	30,708
Итого:	11,97	11,915	55,608	383,291	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,441	0	8,912	40,588
Итого:	0,441	0	8,912	40,588	
Обед					
1. Рассольник со сметаной	180	3,602	5,98	22,712	159,864
2. Биточек рыбный	70	13,746	5,999	8,474	146,355
3. Соус томатный с маслом сливочным	25	0,941	1,71	5,622	41,836
4. Рожки отварные с маслом	130	4,131	4,532	26,689	164,04
5. Компот из сухофруктов	180	0,228	0	12,432	50,58
6. Хлеб ржаной	45	2,769	0,499	15,159	78,972
Итого:	25,417	18,72	91,088	641,647	
Полдник					
1. Пирожки печеные с джемом	70	6,694	7,313	48,272	288,498
2. Молоко	180	5,007	5,357	8,137	100,79
Итого:	11,701	12,67	56,408	389,288	
Итого за день:	49,529	43,305	212,015	1454,815	

31 март 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,936	6,29	18,821	151,612
2. Чай с сахаром	180	0,131	0	6,034	24,964
3. Батон	40	2,816	1,076	19,559	102,901
4. Сыр	6	1,301	1,64	0	20,475
Итого:	9,184	9,006	44,414	299,952	
2й Завтрак					
1. Сок	90	0,441	0	8,912	40,588
Итого:	0,441	0	8,912	40,588	
Обед					
1. Рассольник со сметаной	150	3,06	5,667	19,669	142,605
2. Биточек рыбный	60	11,075	3,33	5,577	98,586
3. Соус томатный с маслом сливочным	20	0,778	1,7	4,657	37,194
4. Рожки отварные с маслом	110	2,948	2,765	19,058	112,897
5. Компот из сухофруктов	150	0,209	0	9,899	40,38
6. Хлеб ржаной	36	2,215	0,399	12,127	63,178
Итого:	20,284	13,862	70,988	494,84	
Полдник					
1. Пирожки печеные с джемом	60	6,376	5,161	45,772	257,74
2. Молоко	150	4,085	4,37	6,638	82,224
Итого:	10,46	9,532	52,41	339,964	
Итого за день:	40,369	32,4	176,723	1175,343	