

04 август 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	6,249	7,198	28,331	203,874
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,729	2,143	11,183	80,444
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:	13,734	12,652	52,196	384,061	
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:	5,22	4,5	7,56	97,2	
Обед					
1. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,272	2,654	26,685	156,03
2. Овощи в молочном соусе	150	2,436	5,377	13,691	113,563
3. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92
4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
5. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
6. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072
7. Рулет с луком и яйцом	70	10,076	8,906	4,338	137,49
Итого:	24,573	18,382	104,568	686,074	
Полдник					
1. Фрикадельки рыбные отварные	70	5,029	3,19	5,331	70,158
2. Картофельное пюре с морковью	130	2,561	4,675	20,208	133,449
3. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
6. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
7. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:	13,92	9,722	87,159	500,406	
Итого за день:	57,446	45,256	251,482	1667,741	

04 август 2025

Меню
Ясли, День 6

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,031	4,27	21,127	139,415
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,448	1,924	12,139	80,55
Итого:	11,259	13,629	45,987	357,107	
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81
Итого:	4,35	3,75	6,3	81	
Обед					
1. Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	4,822	2,071	20,395	119,755
2. Кисель из кураги	150	0,786	0,045	19,827	83,505
3. Котлета мясная (говядина)	70	8,143	6,943	4,559	112,489
4. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
5. Овощи в молочном соусе	100	1,324	1,875	7,845	53,941
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	16,623	11,195	61,298	413,876	
Полдник					
1. Биточек рыбный	50	2,015	4,364	4,559	64,805
2. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,982	1,984	15,682	88,762
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Апельсин свежий	70	0,658	0,146	5,924	31,448
6. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
7. Сок яблочный	150	0,45	0	24,75	102
Итого:	7,865	8,064	73,085	421,315	
Итого за день:	40,097	36,638	186,671	1273,298	