

18 ноября 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,731	5,732	11,473	121,555
2. Каша рисовая жидкая	180	4,739	6,269	29,95	195,809
3. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919
Итого:	13,735	14,655	54,401	407,284	
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:	5,22	4,5	7,56	97,2	
Обед					
1. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,333	4,634	7,397	89,42
2. Макароны изделия отварные	150/5	14,733	5,696	100,857	514,352
3. Печень по-строгановски	60/30	13,025	7,181	6,304	142,949
4. Компот из изюма	180	0,307	0,067	18,75	77,352
5. Салат из моркови и яблок	50	0,462	2,614	4,143	42,895
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:	34,841	20,583	149,391	927,268	
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	60	6,495	6,519	0,833	86,79
2. Пюре картофельное	120	2,8	4,209	19,22	126,326
3. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,409	109,224
4. Булочка "творожная"	70	7,042	3,308	26,264	163,783
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,94
Итого:	19,143	14,766	83,456	562,263	
Итого за день:	72,939	54,503	294,807	1994,015	

18 ноябрь 2025

Меню
Ясли, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,17	4,08	9,018	90,3
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,193	4,243	19,824	130,696
3. Чай с молоком	170	1,154	0,995	7,599	44,238
Итого:		8,517	9,318	36,442	265,234
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 макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/5/1	2,535	1,967	11,211	72,929
2. Каша гречневая рассыпчатая	90	5,231	3,841	23,663	149,952
3. Печень по-строгановски	50/30	10,773	8,24	5,42	139,775
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Салат из свеклы	40	0,589	2,437	3,454	38,063
6. Компот из изюма	150	0,26	0,057	14,921	61,679
Итого:		20,708	16,801	66,629	502,597
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	50	5,487	5,468	0,77	73,283
2. Пюре картофельное	100	2,369	3,472	16,459	106,862
3. Груша свежая	50	0,2	0,15	5,15	23,5
4. Булочка "творожная"	50	6,134	2,994	18,582	126,505
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,235	62,55
Итого:		16,02	12,554	61,156	432,9
Итого за день:		49,595	42,423	170,526	1281,731