

27 август 2025

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,416	2,025	0,873	23,352
2. Омлет натуральный	140	21,673	29,23	1,882	357,401
3. Чай с молоком	190	2,598	2,239	10,587	73,505
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:	26,227	34,094	23,362	506,058	
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 из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	3,316	5,866	3,212	79,194
2. Гуляш из отварного мяса	70/70	23,056	14,996	2,898	238,658
3. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
4. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8
5. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:	37,594	27,762	74,355	699,488	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	14,027	11,092	8,839	192,025
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
4. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
5. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4
Итого:	18,642	20,941	75,56	572,225	
Итого за день:	87,683	87,297	180,836	1874,971	

27 август 2025

Меню
Ясли, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет натуральный	100	8,705	13,327	0,714	157,659
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,448	1,924	13,037	84,141
3. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,895	1,555	1,877	25,044
4. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
Итого:	13,999	21,681	28,193	368,994	
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81
Итого:	4,35	3,75	6,3	81	
Обед					
1. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	6,277	5,718	6,538	103,105
2. Гуляш из отварного мяса	35/30	11,822	7,357	2,584	123,937
3. Каша гречневая рассыпчатая	100	5,755	4,225	26,03	164,947
4. Компот из свежих груш	150	0,119	0,089	18,029	73,809
5. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	25,52	17,65	61,852	509,984	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	12,936	10,375	7,179	174,462
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
4. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952
Итого:	16,224	11,041	51,241	375,114	
Итого за день:	60,093	54,122	147,586	1335,092	