

18 сентября 2025

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,593	8,228	27,152	209,683
3. Чай с молоком	180	2,535	2,185	10,183	71,136
Итого:		11,077	15,288	49,901	382,969
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:		5,22	4,5	7,56	97,2
Обед					
1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,834	4,873	10,107	104,274
2. Рыба (филе) отварная	70	10,499	0,397	0,306	46,579
3. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
4. Пюре картофельное	130	2,592	4,425	17,424	120,234
5. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
6. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
8. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		24,294	23,183	79,031	628,476
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,916	13,079	4,145	162,778
3. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124
4. Булочка молочная	70	6,694	2,14	40,957	210,333
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Мандарин	80	0,639	0,16	5,994	30,37
Итого:		21,626	21,048	73,645	576,605
Итого за день:		62,218	64,019	210,137	1685,25

18 сентября 2025

Меню
Ясли, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Чай с молоком	180	1,223	1,055	8,013	46,717
3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,638	5,459	19,593	146,456
Итого:	7,484	10,603	38,06	278,461	
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81
Итого:	4,35	3,75	6,3	81	
Обед					
1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,617	4,365	7,067	82,551
2. Картофель отварной	80	1,94	2,86	15,716	96,57
3. Рыба (филе) отварная	60	12,16	0,461	0,358	53,968
4. Соус польский	20	0,916	12,302	0,188	115,189
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69
7. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
Итого:	20,943	20,428	46,951	461,378	
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	40/30	5,789	9,193	2,858	117,902
2. Яйцо вареное	40	5,973	5,403	0,33	73,837
3. Булочка молочная	50	4,764	1,965	34,226	173,979
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Мандарины свежие	80	0,64	0,16	6	30,4
6. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
Итого:	18,607	17,071	69,434	510,267	
Итого за день:	51,384	51,851	160,745	1331,106	