

Меню 05 декабрь 2025

Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,685	4,405	17,26	119,65
2. Каша рисовая жидкая	180	4,648	6,269	29,254	192,901
1. (замена аллергикам) Каша рисовая без молока	180	1,869	0,267	22,518	100,356
3. Какао с молоком	180	3,674	3,12	13,306	98,088
1. (замена аллергикам) Чай без молока	180	0	0	5,114	21,206
Итого:		11,008	13,794	59,82	410,639
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,516	3,031	5,093	65,475
Итого:		3,516	3,031	5,093	65,475
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,65	3,64	3,812	50,558
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	6,416	5,594	13,532	130,821
3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,229	1,99	9,8	67,411
4. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5
7. Котлеты рубленые из птицы	70	17,405	20,781	7,104	284,365
Итого:		31,5	32,634	90,648	786,356
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,409	0	1,279	7,161
2. Жаркое по-домашнему	140	18,769	11,656	11,031	224,237
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	15,35	62
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
6. Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого:		23,698	14,676	70,52	551,998
Итого за день:		69,722	64,134	226,08	1814,468

Заведующий

Ильченко О.В.