

Меню 16 июль 2025

Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	4,738	5,126	4,988	86,069
2. Каша манная жидкая	180	4,829	6,136	26,258	180,039
1. (замена аллергикам) Каша манная без молока	180	2,804	0,272	22,679	104,485
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,03	1,813	11,791	71,95
1. (замена аллергикам) Чай без молока	180	0	0	6,225	24,886
Итого:		11,597	13,074	43,037	338,058
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	2,612	2,252	3,783	48,638
1. (замена аллергикам) Груша	70	0,252	0,189	6,489	29,61
Итого:		2,612	2,252	3,783	48,638
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,493	0,09	1,705	10,767
2. Кисель из яблок	180	0,041	0,036	23,18	93,389
3. Хлеб ржаной	30	2,86	0,563	17,247	87,099
4. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	7,006	5,644	12,558	129,259
5. Пудинг из печени с морковью	80	6,901	5,867	2,999	92,772
6. Рагу овощное (1-й вариант)	140	1,012	5,872	6,385	82,861
Итого:		18,313	18,071	64,073	496,147
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,833	12,076	36,498	376,66
2. Молоко кипяченое	200	4,501	4,019	7,555	85,195
3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
4. Груша	70	0,223	0,167	5,742	26,202
Итого:		36,327	17,672	72,295	597,858
Итого за день:		68,849	51,069	183,188	1480,701

Заведующий

Ильченко О.В.