

Меню 06 июнь 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	3,11	6,049	13,595	121,718
1. (замена аллергикам) Каша рисовая без молока	180	1,869	0,267	23,117	102,342
3. Какао с молоком	180	3,674	3,12	15,014	103,752
1. (замена аллергикам) Чай без молока	180	0	0	6,225	24,886
Итого:		9,469	13,574	45,87	345,12
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Мандарин свежий	100	0,863	0,216	8,094	41,008
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,201	3,61	1,177	37,98
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	7,41	7,881	16,349	166,52
3. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
5. Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6. Котлеты рубленые из птицы	70	15,444	19,092	7,104	261,294
1. (замена аллергикам) Птица отварная		13,919	11,983	0	163,748
7. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,173	1,986	9,896	67,397
1. (замена аллергикам) Овощи, припущенные	150	1,136	0,086	5,632	28,103
Итого:		30,028	33,199	90,926	786,391
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,469	0	1,464	8,2
2. Жаркое по-домашнему	140	20,699	12,416	16,603	261,095
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,479	65,908
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	0,863	0,216	8,094	41,008
Итого:		25,751	15,452	78	596,811
Итого за день:		68,873	65,35	230,046	1833,322

Заведующий

Ильченко О.В.