

Меню 11 март 2025

Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,122	2,065	2,278	32,182
2. Омлет натуральный	140	12,14	19,972	2,342	237,864
1. (замена аллергикам) Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Чай с молоком	200	2,719	2,427	11,25	78,191
1. (замена аллергикам) Чай без молока		0	0	6,225	24,886
4. Батон		1,52	0,16	9,84	47
Итого:		17,501	24,624	25,709	395,237
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 картофельный	50	0,792	5,133	5,725	72,334
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	5,363	4,932	7,084	95,485
1. (замена аллергикам) Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	5,094	1,947	6,71	65,821
3. Пюре из свеклы	130	1,788	3,892	10,332	83,517
4. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	20	1,52	0,16	9,84	47
7. Фрикадельки из птицы	70	20,648	17,061	6,972	264,494
1. (замена аллергикам) Птица отварная		19,252	16,575	0	226,492
Итого:		32,611	31,726	76,863	728,866
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	16,12	11,932	10,418	213,398
2. Булочка "творожная"	70	7,541	3,373	26,312	165,945
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Яблоко	80	0,271	0,271	6,634	31,815
Итого:		25,252	15,836	51,323	451,359
Итого за день:		78,879	75,217	158,988	1640,936

Заведующий

Ильченко О.В.