

Меню 21 октябрь 2025

Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,104	2,069	2,315	32,233
2. Омлет натуральный	140	11,786	20,292	2,342	239,33
3. Чай с молоком	200	2,719	2,427	11,25	78,191
4. Батон	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого:		17,129	24,948	25,747	396,754
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,815	5,146	6,09	74,085
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	5,342	4,94	7,193	96,079
3. Пюре из свеклы	130	1,326	3,882	8,579	74,483
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	22,373	18,542	7,064	285,119
Итого:		33,876	33,218	75,677	742,803
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	16,294	12,157	9,455	213,187
2. Булочка "творожная"	70	7,034	3,308	26,256	163,705
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		24,968	16,045	51,511	454,692
Итого за день:		79,598	77,335	168,185	1699,249

Заведующий

Ильченко О.В.

