

Меню 16 сентябрь 2025

Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,708	5,228	11,267	116,059
2. Каша рисовая жидкая	180	4,648	6,269	29,859	194,907
3. Какао с молоком	180	3,674	3,12	15,014	103,752
Итого:		14,03	14,616	56,141	414,718
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,439	2,613	4,019	42,265
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	3,09	4,05	6,737	76,541
3. Макароны изделия отварные	150/5	5,8	4,808	37,053	214,85
4. Печень по-строгановски	60/30	13,025	7,181	6,304	142,949
5. Компот из изюма	180	0,307	0,067	18,75	77,352
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		24,64	19,108	84,802	614,257
Полдник					
1. Пюре картофельное	120	2,435	4,122	16,543	113,302
2. Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	26,658	122,94
3. Булочка "творожная"	70	7,034	3,308	26,256	163,705
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Апельсин свежий	80	0,75	0,167	6,747	35,819
6. Шницель рыбный натуральный	60	6,495	6,519	0,833	86,79
Итого:		18,645	14,628	84,998	562,755
Итого за день:		60,941	51,477	241,19	1696,73

Заведующий

Ильченко О.В.