

Меню 01 ноябрь 2025

Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	6,125	7,174	28,189	202,397
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,763	2,25	13,693	91,422
4. Батон	25	1,9	0,2	12,3	58,75
Итого:		13,619	12,184	54,339	387,561
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,516	3,031	5,093	65,475
Итого:		3,516	3,031	5,093	65,475
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,056	2,247	24,492	142,797
3. Овощи в молочном соусе	150	3,451	5,861	15,302	128,754
4. Кисель из кураги	180	0,949	0,054	37,466	154,896
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5
7. Рулет с луком и яйцом	70	11,001	12,403	5,102	175,71
Итого:		26,271	21,295	110,975	745,029
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	11,151	3,11	5,237	93,445
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,616	2,85	17,451	106,51
4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5
7. Банан свежий	80	1,397	0,466	19,551	89,376
Итого:		20,064	7,155	83,989	489,331
Итого за день:		63,469	43,666	254,395	1687,396

Заведующий

Ильченко О.В.