

Меню
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	5,405	5,028	23,81	162,486
3. Какао с молоком	170	3,855	3,288	11,455	91,774
4. Яйцо вареное	40	5,194	4,698	0,287	64,206
Итого:	16,403	17,889	48,118	420,616	
2й Завтрак					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5
Итого:	5	1,875	17,875	112,5	
Обед					
1. Огурец свежий	40	0,304	0	0,949	5,314
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/10/1	7,598	7,808	8,373	134,375
3. Рыба запеченная в омлете	50	11,786	6,028	2,548	111,546
4. Картофельное пюре с морковью	100	2,163	2,351	13,212	83,163
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон обогащенный	20	1,925	0,75	12,525	64,75
7. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102
Итого:	25,546	17,196	70,317	541,348	
Полдник					
1. Плов из птицы	160	2,18	6,689	21,727	156,055
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	10,72	8,993	25,514	226,456
4. Чай с молоком и сахаром	150	1,381	1,233	8,006	48,875
5. Груша свежая	60	0,244	0,183	6,283	28,671
Итого:	15,844	17,358	69,49	500,257	
Итого за день:	62,794	54,317	205,8	1574,721	

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшеничная жидкая с сахаром	180	6,31	7,679	29,138	211,301
2. Бутерброд с джемом	40	2,004	3,225	21,764	122,711
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,052	2,508	12,482	90,109
4. Яйцо вареное	40	5,194	4,698	0,287	64,206
Итого:	16,561	18,11	63,671	488,327	
2й Завтрак					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5
Итого:	5	1,875	17,875	112,5	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,163	6,51
2. Суп картофельный с клецками и говядиной	200/10/1	4,16	4,897	7,82	92,154
3. Рыба запеченная в омлете	70	14,129	4,902	2,955	112,405
4. Картофельное пюре с морковью	150	3,008	5,672	20,112	144,221
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Сок персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
7. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	27,244	17,091	79,705	589,041	
Полдник					
1. Плов из птицы	200	2,634	7,244	25,61	178,56
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3
3. Пирожки печеные с капустой и яйцом	75	5,777	3,511	37,583	205,533
4. Чай с молоком и сахаром	200	2,719	2,427	11,25	78,191
5. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:	13,43	13,812	94,623	560,184	
Итого за день:	62,234	50,888	255,874	1750,052	