

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад 47
Принцева Д.И.
" " _____ 20__ г.

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

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,895	1,555	1,875	25,032
2. Омлет натуральный 110	100	8,69	13,305	2,36	164,159
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
4. Чай с молоком и сахаром	150	1,381	1,233	8,006	48,875
Итого:		12,915	20,968	24,806	340,216
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. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5/	4,556	5,807	8,231	104,107
3. Гуляш из отварного мяса	50/50	15,531	15,7	2,904	215,015
4. Каша гречневая рассыпчатая	110	5,899	5,499	26,664	179,521
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Компот из свежих груш	150	0,084	0,063	22,123	89,67
Итого:		27,694	27,329	68,83	633,827
Полдник					
1. Голубцы ленивые	170	13,934	13,7	12,585	230,509
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Банан свежий	100	1,544	0,515	21,609	98,784
4. Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	15,15	69
5. вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
Итого:		18,718	23,804	76,054	601,093
Итого за день:		64,327	73,977	187,565	1687,636

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад 47
Принцева Д.И.
" " _____ 20__ г.

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПин), День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,086	2,566	2,277	36,5
2. Омлет натуральный	150	15,998	19,453	2,741	250,23
3. Чай с молоком и сахаром	200	2,719	2,427	11,25	78,191
4. Бутерброд с маслом	30	1,955	5,7	12,573	109,63
Итого:	21,758	30,146	28,841		474,55
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 из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/10/1	1,89	3,091	10,39	77,568
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	22,254	22,218	6,493	314,935
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,441	249,929
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,564	64,321
7. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	37,394	33,129	98,545		844,114
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	15,496	16,473	10,075	251,45
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3
3. Сок абрикосовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
4. Банан свежий	70	1,2	0,4	16,802	76,81
5. Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,4
Итого:	20,357	23,563	69,497		579,76
Итого за день:	84,509	88,713	214,758		2010,924