

08 июль 2025

Меню
Сад 2021, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,416	2,025	0,873	23,352
2. Омлет натуральный	140	26,129	33,26	2,128	412,476
3. Чай с молоком	200	2,878	2,481	11,449	80,315
4. Батон обогащенный	35	2,8	1,225	18,55	98
Итого:	32,222	38,991	33,001		614,144
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4
Итого:	5,22	4,5	7,2		95,4
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,363	5,056	2,405	56,675
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/10	4,25	4,575	3,102	71,927
3. Фрикадельки из птицы	70	16,542	17,836	7,509	257,417
4. Пюре из свеклы	130	1,874	3,918	11,794	89,826
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
6. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66
7. Батон	25	2	0,875	13,25	70
Итого:	27,5	32,719	74,97		717,581
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	14,397	11,113	9,807	197,788
2. Булочка "творожная"	70	7,547	3,527	31,458	187,939
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,96	44
5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:	23,564	15,159	57,065		467,327
Итого за день:	88,506	91,369	172,236		1894,451

08 июль 2025

Меню
Ясли 2021, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,913	1,555	1,913	25,277
2. Омлет натуральный	100	6,914	13,341	0,872	151,293
3. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56
4. Чай с молоком	180	2,332	2,01	9,848	67,36
Итого:	11,759	17,607	23,233		299,93
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	79,5
Итого:	4,35	3,75	6		79,5
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью	150/15/5	3,317	5,425	1,137	66,97
3. Котлета рубленая из говядины	80	14,707	9,08	7,624	170,276
4. Пюре из свеклы	120	2,337	4,609	14,793	109,86
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44
6. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56
7. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102
Итого:	24,042	20,074	68,004		556,306
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	4,962	8,594	0,99	101,693
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44
3. Пирожки печеные с капустой с яйцом	50	3,205	3,607	17,974	117,617
4. Компот из чернослива	150	0,432	0,132	17,796	76,058
5. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:	11,3	13	64,32		428,968
Итого за день:	51,45	54,43	161,557		1364,705

08 июль 2025

Меню
Аллергики (сад ЧБД) молочные, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	200/5	4,397	6,648	27,663	188,708
2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4
4. Сыр (порциями)	9,6	2,32	2,95	0	36,401
5. Чай с молоком(0,3)	180	3,19	2,75	10,22	79,151
Итого:		13,832	17,073	61,803	473,66
2й завтрак					
1. Кисломолочный продукт -Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8
Итого:		6,12	4,5	9,9	109,8
Обед					
1. Огурец свежий куском	60	0,48	0	1,5	8,4
2. Щи "петровские" вегетарианские со сметаной	250/5	2,264	5,874	6,133	87,854
3. Гуляш из говядины со сметаной	50	7,106	7,104	1,213	97,356
4. Каша гречневая рассыпчатая	140	5,638	5,595	25,478	174,614
5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
6. Компот из сухофруктов	180	0,347	0	21,503	86,229
Итого:		19,735	19,173	79,707	586,453
Полдник					
1. Котлета мясная из говядины	50	7,256	8,408	3,315	118,016
2. Картофельное пюре	150	3,277	5,236	22,023	148,766
3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
4. Чай с молоком(0,2)	180	2,291	1,975	13,672	82,161
5. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4
6. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53
Итого:		17,145	20,641	73,128	564,873
Итого за день:		56,832	61,387	224,538	1734,786

08 июль 2025

Меню
Сад аллергии б/молочные, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная на воде с растительным маслом	200	2,846	5,812	21,399	149,346
2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
3. Чай с сахаром(0,2)	180	0	0	9,88	39,501
Итого:	6,746	6,412	55,159	320,847	
2й Завтрак					
1. Сок из фруктов и (или овощей) Яблочный	90	0,45	0,09	9,09	41,4
Итого:	0,45	0,09	9,09	41,4	
Обед					
1. Огурец свежий куском	60	0,48	0	1,5	8,4
2. Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,291	5,283	12,154	106,172
3. Тефтели из говядины с рисом	130	9,748	8,748	30,337	239,104
4. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
5. Компот из сухофруктов	180	0,347	0	16,563	66,479
Итого:	16,766	14,632	84,434	552,154	
Полдник					
1. Биточки мясные	50	7,216	8,4	2,989	116,476
2. Картофельное пюре	150	3	5,595	24,45	160,45
3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
4. Чай с сахаром(0,3)	180	0	0	14,82	59,252
5. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53
Итого:	14,512	14,892	76,337	514,708	
Итого за день:	38,474	36,026	225,02	1429,108	