

09 июль 2025

Меню
Сад 2021, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,799	5,846	12,137	126,362
2. Каша манная жидкая	180	5,194	7,153	26,815	193,092
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,729	2,143	11,183	80,444
Итого:	13,722	15,142	50,135	399,899	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:	5,22	4,5	7,56	97,2	
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,072
2. Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей и зеленью	200/10/1	5,537	5,215	15,602	131,708
3. Пудинг из печени с морковью	80	10,964	8,328	3,186	132,077
4. Рагу овощное (1-й вариант) с кабачками	150	2,309	7,166	12,114	122,968
5. Кисель из яблок	180	0,122	0,108	31,558	128,33
6. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66
7. Батон	25	2	0,875	13,25	70
Итого:	23,435	22,092	89,562	663,155	
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,096	14,433	35,116	384,329
2. Молоко кипяченое	200	12,15	10,474	20,11	226,233
3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
4. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9
Итого:	43,296	26,527	84,935	753,262	
Итого за день:	85,673	68,261	232,192	1913,516	

09 июль 2025

Меню
Ясли 2021, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,224	4,17	9,54	94,08
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,732	5,8	19,007	143,66
3. Какао с молоком	180	3,09	2,595	13,152	89,171
Итого:	11,046	12,565	41,699	326,911	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81
Итого:	4,35	3,75	6,3	81	
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	5,184	4,175	3,724	73,217
3. Пюре картофельное	110	2,106	3,213	16,338	102,928
4. Пудинг из печени с морковью	90	15,038	10,85	4,104	174,888
5. Кисель из яблок	150	0,099	0,09	24,207	98,567
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44
7. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56
Итого:	25,567	19,259	67,443	553,5	
Полдник					
1. Запеканка из творога	100	13,809	8,127	14,01	183,925
2. Молоко кипяченое	150	6,834	5,891	11,312	127,256
3. Соус сметанный	20	0,29	0,914	1,134	14,062
4. Апельсин свежий	70	0,512	0,146	4,754	25,158
Итого:	21,445	15,079	31,209	350,401	
Итого за день:	62,408	50,653	146,651	1311,812	

09 июль 2025

Меню
Аллергики (сад ЧБД) молочные, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша кукурузная молочная	200	4,739	6,7	27,098	188,291
2. Котлета мясная из говядины	50	7,216	8,4	2,989	116,476
3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
4. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4
5. Чай с молоком(0,5)	180	2,291	1,975	13,672	82,161
Итого:	18,171	21,8	67,68	556,328	
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. Суп любительский вегетарианский	250	3,708	5,842	23,042	159,764
3. Кабачки тушеные с мясом говядины и рисом со сметаной	200	9,701	9,001	24,875	220,442
4. Компот из сухофруктов	180	0,347	0	21,503	86,229
5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
Итого:	18,135	15,443	94,799	606,835	
Полдник					
1. Запеканка творожная с кукурузной крупой и сметаной	110	15,075	10,925	13,513	212,787
2. Кисломолочный продукт -Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8
3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
4. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4
5. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53
Итого:	25,516	20,447	57,53	538,517	
Итого за день:	67,943	62,19	229,909	1811,479	

09 июль 2025

Меню
Сад аллергии б/молочные, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша кукурузная на воде с растительным маслом	200	2,075	5,295	22,69	146,701
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:	5,975	5,895	56,45	318,202	
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. Суп любительский вегетарианский с растительным маслом	250	3,708	5,842	23,042	159,764
3. Овощи тушеные с мясом говядины	220	10,672	8,8	19,989	203,276
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:	19,106	15,242	84,973	569,918	
Полдник					
1. Кабачки тушеные с мясом говядины и рисом	200	9,429	9,104	23,966	216,448
2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
3. Чай с сахаром(0,3)	180	0	0	14,82	59,252
4. Фрукты (яблоко зеленое или груша)	100	0,396	0,297	10,197	46,53
Итого:	13,725	10,001	72,863	454,23	
Итого за день:	39,256	31,229	223,377	1383,749	