

02 сентября 2025

Меню Сад 2021, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,36	2,021	0,755	22,626
2. Омлет натуральный	140	26,113	33,193	2,102	411,702
3. Чай с молоком	200	2,767	2,385	11,266	78,253
4. Батон обогащенный	35	1,686	0,738	11,171	59,018
Итого:	30,926	38,337	25,295		571,6
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	180	5,308	4,575	7,321	97
Итого:	5,308	4,575	7,321		97
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,343	5,052	2,236	55,883
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/10	3,904	5,029	2,891	73,695
3. Фрикадельки из птицы	70	16,118	17,639	4,816	242,944
4. Пюре из свеклы	130	0,418	3,775	3,255	48,654
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
6. Хлеб ржаной	30	2,142	0,33	13,114	72,49
Итого:	23,444	31,982	51,283		599,402
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	12,973	14,696	8,753	219,766
2. Булочка "творожная"	70	8,259	3,69	33,086	198,779
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,428	0,22	8,743	48,327
5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:	22,979	18,926	58,422		504,473
Итого за день:	82,657	93,821	142,32		1772,474

02 сентября 2025

Меню
Ясли 2021, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,852	1,552	1,786	24,492
2. Омлет натуральный	100	6,903	13,281	0,854	150,635
3. Батон обогащенный	20	0,964	0,422	6,384	33,726
4. Чай с молоком	180	2,242	1,933	9,699	65,689
Итого:	10,961	17,187	18,722	274,542	
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	150	4,423	3,813	6,101	80,833
Итого:	4,423	3,813	6,101	80,833	
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,348	0,063	1,203	7,6
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью	150/15/5	2,986	5,837	0,988	68,661
3. Котлета рубленая из говядины	80	13,108	12,863	4,631	185,567
4. Пюре из свеклы	120	1,597	4,505	10,454	88,662
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,428	0,22	8,743	48,327
6. Сок персиковый	150	0,433	0	23,833	98,222
Итого:	19,901	23,488	49,853	497,039	
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	5,37	8,989	1	106,945
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,428	0,22	8,743	48,327
3. Пирожки печеные с капустой с яйцом	50	3,248	3,607	18,644	120,43
4. Компот из чернослива	150	0,432	0,132	17,796	76,058
5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:	10,758	13,227	53,043	384,66	
Итого за день:	46,042	57,715	127,718	1237,074	

02 сентября 2025

Меню
Аллергики (сад ЧБД) молочные, День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная жидкая	200/5	4,345	6,553	27,578	187,297
2. Хлеб ржаной обогащенный	60	4,284	0,659	26,228	144,98
3. Масло порциями	5	0,025	4,075	0,04	36,944
4. Сыр (порциями)	9,6	2,32	2,95	0	36,401
5. Чай с молоком(0,3)	180	3,128	2,697	10,117	77,996
Итого:		14,101	16,933	63,963	483,618
2й завтрак					
1. Кисломолочный продукт -Биокефир 2,5%	180	4,25	3,125	6,875	76,25
Итого:		4,25	3,125	6,875	76,25
Обед					
1. Огурец свежий куском	60	0,62	0	1,937	10,85
2. Щи "петровские" вегетарианские со сметаной	250/5	1,949	5,632	5,221	80,573
3. Гуляш из говядины со сметаной	50	6,425	8,892	0,784	108,87
4. Каша гречневая рассыпчатая	140	5,638	5,545	25,478	174,158
5. Хлеб ржаной обогащенный	60	4,284	0,659	26,228	144,98
6. Компот из сухофруктов	180	0,347	0	21,503	86,229
Итого:		19,262	20,728	81,15	605,66
Полдник					
1. Котлета мясная из говядины	50	6,602	10,417	2,848	131,501
2. Картофельное пюре	150	3,161	5,154	21,164	144,106
3. Хлеб ржаной обогащенный	60	4,284	0,659	26,228	144,98
4. Чай с молоком(0,2)	180	2,246	1,937	13,599	81,332
5. Масло порциями	5	0,025	4,075	0,04	36,944
6. Яблоко(100)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:		16,718	22,641	73,678	585,863
Итого за день:		54,331	63,427	225,666	1751,391

02 сентября 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	4,284	0,659	26,228	144,98
3. Чай с сахаром(0,2)	180	0	0	9,88	39,501
Итого:	7,13	6,471	57,507	333,827	
2й Завтрак					
1. Сок яблочный для детского питания без сахара с витам."с"(0,2)	90	0,5	0,1	10,1	46
Итого:	0,5	0,1	10,1	46	
Обед					
1. Огурец свежий куском	60	0,62	0	1,937	10,85
2. Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,093	5,264	11,328	101,805
3. Тефтели из говядины с рисом	130	9,106	10,759	29,961	253,022
4. Хлеб ржаной обогащенный	60	4,284	0,659	26,228	144,98
5. Компот из сухофруктов	180	0,347	0	16,563	66,479
Итого:	16,449	16,682	86,018	577,135	
Полдник					
1. Биточки мясные	50	6,602	10,417	2,848	131,501
2. Картофельное пюре	150	2,88	5,571	23,468	155,812
3. Хлеб ржаной обогащенный	60	4,284	0,659	26,228	144,98
4. Чай с сахаром(0,3)	180	0	0	14,82	59,252
5. Яблоко(100)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	14,165	17,046	77,164	538,544	
Итого за день:	38,244	40,299	230,789	1495,506	