

03 сентября 2025

Меню
Сад 2021, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная жидкая с сахаром	200/10	5,931	5,966	35,754	221,226
2. Бутерброд с сыром	40	5,799	5,846	12,137	126,362
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,729	2,143	11,183	80,444
Итого:	14,459	13,955	59,074	428,033	
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
Итого:	21,435	21,217	76,312	593,155	
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. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:	43,336	26,637	85,573	757,999	
Итого за день:	84,451	66,309	228,519	1876,387	

03 сентября 2025

Меню
Ясли 2021, День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша манная жидкая	130	3,859	4,268	19,22	131,261
2. Бутерброд с сыром	30	4,224	4,17	9,54	94,08
3. Какао с молоком	180	3,09	2,595	13,152	89,171
Итого:	11,173	11,033	41,912	314,511	
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	4,899	5,44	3,724	83,417
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
Итого:	23,681	19,824	56,843	507,7	
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. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:	21,213	15,213	33,315	358,143	
Итого за день:	60,418	49,82	138,371	1261,354	

03 сентября 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	6,74	10,508	2,989	133,476
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:	17,695	23,908	67,68	573,328	
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	9,225	11,109	24,875	237,442
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:	17,659	17,551	94,799	623,835	
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. Яблоко(100)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	25,52	20,549	57,133	538,986	
Итого за день:	66,995	66,509	229,512	1845,949	

03 сентября 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	10,196	10,908	19,989	220,276
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:	18,63	17,35	84,973	586,918	
Полдник					
1. Кабачки тушеные с мясом говядины и рисом	200	8,953	11,212	23,966	233,448
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. Яблоко(100)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:	13,253	12,212	72,466	471,699	
Итого за день:	38,308	35,548	222,98	1418,219	