

04 сентября 2025

Меню
Сад 2021, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,749	8,364	27,412	212,603
2. Бутерброд с маслом	30	2,025	5	13,29	107,4
3. Чай с молоком	180	2,332	2,01	9,848	67,36
Итого:	11,106	15,374	50,55	387,363	
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. Огурец свежий куском	50	0,4	0	1,25	7
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью	200/10/10	4,15	5,386	10,68	108,467
3. Рыба (филе) отварная	70	14,114	0,529	0,009	60,901
4. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
5. Пюре картофельное	130	2,543	4,124	19,878	127,082
6. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66
7. Сок из фруктов и (или) овощей (Абрикосовый)	180	0,9	0	22,86	99
Итого:	24,858	22,537	66,798	582,222	
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,968	5,398	0,33	73,773
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,481	13,012	1,002	147,772
3. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124
4. Булочка молочная	70	6,694	2,14	40,957	210,333
5. Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,96	44
6. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:	21,93	21,226	84,108	624,601	
Итого за день:	63,114	63,636	208,656	1689,587	

04 сентября 2025

Меню
Ясли 2021, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая	130	4,379	5,329	17,536	135,388
2. Бутерброд с маслом	25	1,689	4,853	11,064	95,64
3. Чай с молоком	180	2,332	2,01	9,848	67,36
Итого:	8,399	12,193	38,447	298,388	
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	79,5
Итого:	4,35	3,75	6	79,5	
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	165/10/5	2,687	5,046	2,73	67,377
3. Рыба, тушенная с овощами	100	9,89	5,361	2,981	99,792
4. Картофель отварной	80	1,238	2,72	9,992	69,527
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44
6. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:	16,105	13,507	39,323	353,597	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	10,277	13,883	5,779	189,518
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44
3. Булочка "творожная"	50	8,193	3,576	27,694	175,96
4. Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,95
5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:	20,17	18,059	66,203	516,327	
Итого за день:	49,025	47,508	149,974	1247,812	

04 сентября 2025

Меню
Аллергики (сад ЧБД) молочные, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная	200	6,044	7,442	23,912	187,381
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:	15,479	17,867	58,052	472,332	
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 свежие вегетарианские со сметаной	250/5	2,75	6,096	14,879	126,389
3. Мясо тушеное со сметаной	35	6,645	8,69	1,237	109,826
4. Картофельное пюре	150	3,277	5,236	22,023	148,766
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:	17,398	20,622	85,023	611,61	
Полдник					
1. Овощи тушеные с мясом говядины со сметаной.	220/5	10,053	9,122	19,441	201,386
2. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4
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. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53
Итого:	16,665	16,119	67,23	499,477	
Итого за день:	55,662	59,108	220,206	1693,219	

04 сентября 2025

Меню
Сад аллергии б/молочные, День 9

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша гречневая на воде с маслом растительным	200	3,119	5,812	19,072	140,931
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:	7,019	6,412	52,833	312,432	
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 "Крестьянский" с крупой вегетарианский	250	3,139	5,587	17,697	134,374
3. Кабачки тушеные с мясом говядины и рисом	200	8,953	11,212	23,966	233,448
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:	16,818	17,399	83,605	574,7	
Полдник					
1. Котлета мясная	50	6,74	10,508	2,989	133,476
2. Овощное пюре	150	2,664	5,351	14,932	119,43
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:	13,7	16,756	66,819	490,688	
Итого за день:	37,987	40,657	212,346	1419,219	