

05 сентября 2025

Меню
Сад 2021, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,825	5,35	18,59	135,4
2. Каша рисовая жидкая с сахаром	180	4,378	6,123	27,303	182,436
3. Какао с молоком	180	3,266	2,655	12,979	89,919
Итого:	10,469	14,128	58,871	407,755	
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. Салат из свеклы	60	0,201	3,61	1,177	37,98
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	4,9	6,318	9,001	112,96
3. Котлеты рубленые из птицы	70	14,039	21,483	7,644	279,66
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,244	1,987	9,673	66,52
5. Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	11,94	66
6. Сок из фруктов и (или) овощей(Персиковый)	180	0,54	0	29,7	122,4
Итого:	23,874	33,698	69,135	685,52	
Полдник					
1. Огурец свежий куском	50	0,4	0	1,25	7
2. Жаркое по-домашнему	140	29,475	22,098	7,963	348,416
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,125	0,05	5,915	26,95
4. Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,96	44
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
6. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:	34,02	25,229	58,336	644,404	
Итого за день:	73,583	77,554	193,902	1834,879	

05 сентября 2025

Меню
Ясли 2021, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	2,025	5	13,29	107,4
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,095	5,8	19,663	143,66
3. Какао с молоком	170	3,293	2,77	10,793	82,173
Итого:	8,413	13,57	43,746	333,233	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81
Итого:	4,35	3,75	6,3	81	
Обед					
1. Салат из свеклы	30	0,025	1,8	0,147	16,884
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	4,342	6,549	9,807	115,883
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	10,964	9,128	5,438	148,411
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,034	1,295	4,672	34,862
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44
6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0,085	0,034	18,596	76,604
Итого:	17,75	19,006	46,62	436,643	
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	100	10,339	11,224	4,109	158,733
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44
3. Ватрушка с творогом	50	9,643	4,648	29,358	198,017
4. Компот из чернослива	100	0,345	0,105	14,613	62,34
5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:	21,908	16,457	62,9	495,99	
Итого за день:	52,421	52,784	159,565	1346,866	

05 сентября 2025

Меню
Аллергики (сад ЧБД) молочные, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша пшенная молочная жидкая	200	5,51	7,217	24,819	186,985
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:	14,945	17,642	58,959	471,937	
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 рисовый со сметаной вегетарианский	250/5	2,122	6,105	17,488	133,688
3. Капуста тушеная в сметане	150	3,211	5,06	8,773	95,466
4. Биточки мясные из говядины	50	6,74	10,508	2,989	133,476
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:	16,8	22,273	76,133	589,259	
Полдник					
1. Картофель тушеный с мясом говядины	180	9,525	10,19	25,523	232,186
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. 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:	16,137	17,187	73,312	530,277	
Итого за день:	54,003	61,602	218,304	1701,273	

05 сентября 2025

Меню
Сад аллергии б/молочные, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша рисовая на воде с растительным маслом	200	1,733	5,243	23,255	147,118
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:	5,633	5,843	57,015	318,619	
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 "Петровские" из свежей капусты вегетарианские	250	2,363	5,131	6,36	82,512
3. Гуляш мясной из говядины	40	6,5	10,46	1,033	124,236
4. Каша гречневая рассыпчатая	140	5,613	6,465	25,438	182,164
5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132
6. Компот из сухофруктов	180	0,347	0	16,563	66,479
Итого:	19,203	22,657	74,774	595,79	
Полдник					
1. Овощи тушеные с мясом говядины	220	10,196	10,908	19,989	220,276
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:	14,492	11,805	68,887	458,058	
Итого за день:	39,778	40,394	209,766	1413,867	