

Меню на 29.09.2025, День 1

ГБДОУ детский сад № 29

сад

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,72	3,101	23,308	125,99
2. Каша пшеничная жидкая	180	5,846	7,511	31,615	217,812
1. (замена) Каша гречневая рассыпчатая	130	8,719	6,402	39,441	249,929
3. Кофейный напиток с молоком	180	1,621	1,246	23,301	115,655
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		9,187	11,858	78,224	459,457
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,183	6,625
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,505	3,3	11,695	94,782
3. Рыба запеченная в омлете	70	12,688	4,597	2,084	100,27
1. (замена) Котлета мясная (говядина)	70	12,886	7,865	6,274	147,347
4. Картофельное пюре с морковью	150	3,008	5,671	20,117	144,229
5. Сок яблочный	180	0,891	0,178	18	81,98
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,003	0,395	12,081	61,012
7. Батон	35	2,209	0,854	15,141	77,177
Итого:		25,684	14,995	80,301	566,075
Полдник					
1. Плов из птицы	130	12,159	15,212	23,996	271,452
1. (замена) Каша рисовая жидкая	180	4,411	6,229	30,012	194,207
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,434	5,915	28,264	188,599
3. Чай с молоком	180	2,44	2,179	24,056	125,988
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	15	1,336	0,263	8,054	40,674
5. Груша	80	0,32	0,24	8,228	37,547
Итого:		21,688	23,808	92,599	664,26
Итого за день:		62,809	52,536	255,499	1777,29

ясли

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	40	1,924	3,187	22,386	124,319
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,346	4,282	21,451	141,962
3. Кофейный напиток с молоком	150	2,657	2,131	15,185	96,405
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		8,927	9,6	59,022	362,686
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Груша свежая	70	0,312	0,234	8,045	36,711
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Огурец свежий	40	0,298	0	0,931	5,215
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,795	2,155	8,813	66,054
3. Рыба запеченная в омлете	50	10,865	3,52	1,537	81,11
1. (замена) Котлета мясная (говядина)	70	8,049	6,872	4,542	112,165
4. Пюре картофельное с морковью	110	2,163	2,514	13,218	84,658
5. Сок яблочный	150	0	0	16,8	67,5
6. Батон обогащенный	20	1,473	0,57	10,094	51,452
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,336	0,263	8,054	40,674
Итого:		18,929	9,022	59,447	396,663
Полдник					
1. Плов из птицы	130	13,041	15,925	23,955	280,345
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,273	4,494	22,004	146,045
3. Чай с молоком	150	2,559	2,285	14,276	88,343
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,336	0,263	8,054	40,674
5. Груша свежая	70	0,312	0,234	8,045	36,711
Итого:		21,521	23,201	76,334	592,118
Итого за день:		55,627	52,536	255,499	1777,29

сад

Меню на 30.09.2025, День 2

ГБДОУ детский сад № 29

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	6,515	6,765	11,771	135,273
2. Каша рисовая жидкая	180	4,647	6,355	30,342	197,812
3. Какао с молоком	180	3,872	3,1	25,168	145,36
Итого:		15,034	16,219	67,281	478,445
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	180	4,889	4,365	6,984	92,538
Итого:		4,889	4,365	6,984	92,538
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,439	2,613	4,019	42,265
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,575	4,659	8,594	95,536
3. Печень по-строгановски	60/30	16,522	7,904	7,34	167,76
4. Макароны изделия отварные	150/5	5,8	4,808	37,053	214,85
5. Компот из изюма	180	0,313	0,068	22,921	94,076
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		29,628	20,442	91,865	674,787
Полдник					
1. Пюре картофельное	120	3,119	4,273	21,82	138,609
2. Шницель рыбный натуральный	60	7,653	6,568	1,223	93,449
3. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,409	109,224
4. Булочка "творожная"	70	7,735	3,479	26,401	168,768
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Апельсин свежий	80	0,704	0,264	7,133	35,224
Итого:		21,265	15,147	86,945	585,474
Итого за день:		70,816	56,173	253,075	1831,24

ясли

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,134	4,062	9,252	90,84
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,289	4,326	21,48	138,471
3. Какао с молоком	150	2,54	2,1	11,737	76,755
Итого:		9,962	10,488	42,469	306,066
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	150	4,074	3,638	5,82	77,115
Итого:		4,074	3,638	5,82	77,115
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	40	0,346	2,09	3,188	33,672
2. Щи из свежей капусты с картофелем ,говядиной и сметаной и зеленью петрушки	150	3,85	3,392	5,531	68,648
3. Печень по-строгановски	50/30	13,819	8,869	6,322	161,39
4. Макароны изделия отварные	120	4,507	3,665	28,794	166,328
5. Компот из изюма	150	0,26	0,057	15,919	65,669
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		24,102	18,333	67,713	535,908
Полдник					
1. Пюре картофельное	100	2,166	3,446	14,665	98,627
2. Шницель рыбный натуральный	50	7,499	5,548	1,057	83,184
3. Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,229	74,52
4. Булочка "творожная"	50	6,223	3,013	20,837	136,046
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Апельсин свежий	70	0,658	0,146	5,924	31,448
Итого:		18,377	12,624	65,672	464,025
Итого за день		56,515	45,083	181,674	1383,114

Меню на 01.10.2025, День 3

ГБДОУ детский сад № 29

сад

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,218	2,076	2,553	33,701
2. Омлет натуральный	140	16,036	21,485	2,805	268,93
1. (замена) Каша гречневая рассыпчатая	130	8,719	6,402	39,441	249,929
3. Чай с молоком	190	0,997	0,891	21,634	98,68
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Батон	20	1,589	0,615	10,893	55,523
Итого:		19,841	25,065	37,885	456,835
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,376	0	1,173	6,572
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,375	5,537	9,461	103,202
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	23,45	15,037	5,074	249,627
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
5. Сок яблочный	180	0,885	0,177	17,869	81,385
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,936	0,381	11,675	58,963
Итого:		39,741	27,534	84,692	749,669
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	14,59	11,14	10,941	203,453
2. Хлеб ржаной	20	1,291	0,254	7,784	39,31
3. Компот из кураги	180	0,154	0,017	7,466	31,219
4. Вафли	30	1,62	8,61	17,73	154,8
5. Банан свежий	70	1,054	0,351	14,761	67,479
Итого:		18,709	20,373	58,681	496,26
Итого за день:		84,541	74,847	185,633	1790,26

ясли

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,913	1,557	1,915	25,275
2. Омлет натуральный	100	9,144	13,723	1,453	165,996
1. (замена) Каша гречневая рассыпчатая	110	6,337	5,613	28,646	190,212
3. Чай с молоком	150	2,519	2,25	14,209	87,59
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Батон нарезной обогащенный	20	1,589	0,615	10,893	55,523
Итого:		14,166	18,143	28,469	334,385
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,226	0	0,707	3,959
2. Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки	150/10/5	4,155	4,603	12,24	104,827
3. Гуляш из отварного мяса	50/50	18,457	11,53	3,62	192,201
4. Каша гречневая рассыпчатая	110	6,337	5,613	28,646	190,212
5. Сок яблочный	150	0	0	17,067	68,571
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,291	0,254	7,784	39,31
Итого:		30,466	22	70,063	599,079
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	13,545	10,424	9,347	186,378
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,291	0,254	7,784	39,31
3. Компот из кураги	150	0,154	0,017	6,528	27,468
4. Печенье	20	1,2	1,28	13,7	90,2
5. Банан свежий	70	1,223	0,408	17,123	78,275
Итого:		17,413	12,383	54,481	421,631
Итого за день:		68,294	74,847	185,633	1790,26

Меню на 02.10.2025, День 4

сад

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,65	5,14	18,03	129,1
2. Каша манная жидкая	180	5,53	7,443	29,866	209,327
3. Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,25	23,56	118,14
Итого:		9,9	13,833	71,456	456,567
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	180	5,063	4,365	7,333	94,284
Итого:		5,063	4,365	7,333	94,284
Обед					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,089	4,179	12,235	111,256
3. Пудинг рыбный запеченный	70	10,157	5,421	6,261	114,456
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,699	6,667	14,01	127,675
5. Компот из чернослива	180	0,52	0	26,802	107,544
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,25	0,87	15,42	78,6
Итого:		24,094	17,577	87,518	606,331
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	31,528	12,977	34,242	383,136
2. Молоко кипяченое	200	6,09	5,25	10,08	113,4
3. Пряник	30	1,59	1,71	22,2	109,2
4. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		39,528	20,257	74,362	643,337
Итого за день:		78,586	56,032	240,67	1800,51

ясли

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,9	4,85	12,89	102,9
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,85	4,261	20,699	137,067
3. Кофейный напиток с молоком	150	2,826	2,25	15,26	97,572
Итого:		8,576	11,361	48,849	337,539
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	150	4,22	3,638	6,111	78,57
Итого:		4,22	3,638	6,111	78,57
Обед					
1. Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	5,435	3,797	10,804	99,342
3. Пудинг рыбный запеченный	65	10,06	5,18	5,937	110,598
4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,891	4,722	9,744	89,642
5. Компот из чернослива	150	0,432	0	32,293	129,432
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон обогащенный	15	1,125	0,435	7,71	39,3
Итого:		20,583	14,434	75,128	513,714
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	100/20	18,853	7,502	22,178	233,29
2. Молоко кипяченое	150	4,568	3,938	7,56	85,05
3. Пряники	30	1,59	1,71	22,2	109,2
4. Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2
Итого:		25,251	13,39	57,818	455,74
Итого за день:		58,63	56,032	240,67	1800,51

Меню на 03.10.2025 День 5

ГБДОУ детский сад № 29

сад					
Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	6,433	6,668	11,708	133,8
2. Каша "дружба"	180	5,507	8,26	24,982	197,008
1. (замена) Каша рисовая	200	2,099	3,597	25,764	143,831
3. Чай с молоком	200	2,901	2,59	24,829	134,71
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		14,841	17,517	61,519	465,518
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Груша свежая	80	0,356	0,267	9,175	41,867
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Салат из свеклы	60	1,079	3,668	6,331	62,581
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/1	3,883	4,896	13,971	114,621
3. Запеканка картофельная с мясом	150	13,395	10,576	23,778	243,746
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,894	0,373	11,422	57,685
6. Батон	35	2,238	0,865	15,338	78,181
Итого:		22,489	20,379	70,84	556,813
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,566	0,103	1,955	12,349
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	7,863	9,693	29,913	238,591
1. (замена) Макароны изделия отварные	150	5,598	2,31	35,83	186,664
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	23,571	94,259
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	15	1,263	0,249	7,615	38,457
5. Ватрушка с творогом	70	8,861	4,596	33,565	212,118
6. Груша	80	0,32	0,24	8,246	37,63
Итого:		18,872	14,881	104,865	633,404
Итого за день:		62,452	54,652	241,599	1743,23

ясли					
Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,084	4,005	9,203	89,919
2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	3,851	5,844	17,469	138,374
1. (замена) Рисовая каша	200	1,396	1,848	17,108	90,651
3. Чай с молоком и сахаром	150	1,05	0,938	11,743	59,779
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		8,985	10,787	38,415	288,072
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Груша свежая	70	0,313	0,235	8,063	36,792
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,697	2,444	4,088	41,085
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/1	3,394	4,382	10,584	94,32
3. Запеканка картофельная с мясом	130	11,44	8,429	21,794	208,754
4. Сок абрикосовый	150	0	0	17,067	68,571
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,263	0,249	7,615	38,457
6. Батон нарезной обогащенный	35	2,611	1,01	17,894	91,21
Итого:		19,404	16,513	79,041	542,397
Полдник					
1. Помидор свежий	40	0,45	0,082	1,555	9,821
2. Макароны, запеченные с яйцом	120	6,203	8,722	23,949	199,312
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	16,019	64,06
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,263	0,249	7,615	38,457
5. Ватрушка с творогом и изюмом	50	6,51	4,168	23,439	158,218
6. Груша	70	0,288	0,216	7,414	33,832
Итого:		14,713	13,437	79,99	503,699
Итого за день:		49,353	54,652	241,599	1743,23

сад

Меню на 06.10.2025, День 6

ГБДОУ детский сад № 29

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,597	2,349	0,144	32,103
2. Каша пшенная жидкая	200	6,279	7,29	30,787	214,465
1. (замена) Каша рисовая	200	2,099	3,597	25,829	144,088
3. Кофейный напиток с молоком	180	1,659	1,24	23,833	118,795
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Батон	25	1,861	0,719	12,751	64,994
Итого:		12,395	11,599	67,514	430,357
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,552	0,1	1,906	12,041
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,123	2,592	25,369	149,678
3. Рулет с луком и яйцом	70	10,463	8,99	6,258	147,662
1. (замена) Котлета мясная (говядина)	70	12,988	7,949	6,41	147,94
4. Овощи в молочном соусе	150	3,414	5,826	15,305	128,303
5. Кисель из кураги	180	0,17	0,018	22,367	90,895
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,084	0,41	12,564	63,454
7. Батон	35	2,233	0,863	15,301	77,995
Итого:		25,038	18,801	99,07	670,027
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,401	0,05	0,852	6,518
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	10,171	3,309	5,426	92,049
1. (замена) Котлета мясная (говядина)	70	12,988	7,949	6,41	147,94
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,625	4,909	17,465	125,144
4. Сок яблочный	180	0,84	0,168	16,962	77,252
5. Хлеб ржаной	20	1,389	0,274	8,376	42,302
6. Батон	35	2,233	0,863	15,301	77,995
7. Банан свежий	80	1,407	0,469	19,696	90,038
Итого:		19,065	10,042	84,079	511,298
Итого за день:		62,748	42,316	255,038	1699,18

ясли

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,594	4,807	23,664	156,674
1. (замена) Рисовая каша	200	1,396	1,848	17,15	90,817
3. Кофейный напиток с молоком	150	2,591	2,121	15,097	94,61
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Батон обогащенный	25	1,861	0,719	12,751	64,994
Итого:		11,876	10,208	51,668	351,271
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Яблоко свежее	70	0,282	0,282	6,899	33,088
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Помидор свежий	40	0,439	0,08	1,516	9,575
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,734	2,029	19,77	116,538
3. Рулет с луком и яйцом	70	10,148	8,884	6,809	147,712
4. Овощи в молочном соусе	100	2,05	2,207	9,125	65,204
5. Кисель из кураги	150	0,121	0,013	15,233	61,952
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,389	0,274	8,376	42,302
7. Батон нарезной обогащенный	35	2,605	1,007	17,851	90,993
Итого:		21,485	14,493	78,68	534,277
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,241	0,03	0,511	3,911
2. Фрикадельки рыбные отварные	60	8,395	2,874	4,65	77,901
1. (замена) Котлета мясная (говядина)	70	8,12	6,932	4,641	112,579
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,997	2,159	13,4	81,473
4. Сок яблочный	150	0	0	17,067	68,571
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,389	0,274	8,376	42,302
6. Батон нарезной обогащенный	35	2,605	1,007	17,851	90,993
7. Банан свежий	70	1,224	0,408	17,135	78,334
Итого:		15,85	6,752	78,99	443,485
Итого за день:		55,462	42,316	255,038	1699,18

Меню на 07.10.2025, День 7

ГБДОУ детский сад № 29

ясли

сад					
Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,194	2,074	2,503	33,392
2. Омлет натуральный	140	16,102	21,504	2,885	269,779
3. Чай с молоком	200	2,964	2,555	24,866	134,988
4. Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого:		21,759	26,713	40,534	490,559
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	180	4,889	4,365	6,984	92,538
Итого:		4,889	4,365	6,984	92,538
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,838	5,151	6,271	74,94
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5/1	4,92	4,686	7,879	94,885
3. Фрикадельки из птицы	70	12,461	9,805	7,556	156,8
4. Пюре из свеклы	130	2,148	3,937	13,405	97,513
5. Компот из чернослива	180	0,52	0	26,802	107,544
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого:		24,367	24,548	84,133	644,382
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	14,59	11,14	10,941	203,453
2. Булочка "творожная"	70	7,735	3,479	26,401	168,768
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		23,965	15,2	53,141	450,022
Итого за день:		74,98	70,826	184,792	1677,50

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,895	1,555	1,877	25,044
2. Омлет натуральный	100	9,207	13,759	1,544	166,993
3. Чай с молоком	180	1,288	1,11	12,111	63,876
4. Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого:		12,89	17,005	25,812	308,313
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	150	4,074	3,638	5,82	77,115
Итого:		4,074	3,638	5,82	77,115
Обед					
1. Салат картофельный	40	0,671	6,119	5,021	77,951
2. Щи из квашенной капусты с картофелем , говядиной и сметаной	150\10\5/1	4,472	4,578	7,084	88,588
3. Фрикадельки из птицы 50	50	8,972	7,032	5,878	114,471
4. Пюре из свеклы	120	1,989	4,586	12,751	100,116
5. Компот из чернослива	150	0,432	0	32,293	129,432
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого:		19,356	23,154	81,267	603,159
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	11,634	10,915	8,054	177,834
2. Булочка "творожная"	50	6,223	3,013	20,837	136,046
3. Сок персиковый	150	0	0	16,8	67,5
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Яблоко свежее	70	0,282	0,282	6,899	33,088
Итого:		19,458	14,469	60,55	454,667
Итого за день:		55,778	70,826	184,792	1677,50

Меню на 08.10.2025, День 8

ГБДОУ детский сад № 29

сад 2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	6,701	6,909	12,478	140,172
2. Каша манная жидкая	180	5,482	7,482	29,848	209,238
1. (замена) Каша гречневая рассыпчатая	130	8,719	6,402	39,441	249,929
3. Кофейный напиток с молоком	180	1,694	1,271	23,55	118,092
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		13,877	15,662	65,876	467,501
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,549	0,1	1,896	11,976
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,785	3,357	16,775	114,227
3. Пудинг из печени с морковью	80	17,614	9,678	7,561	188,846
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,833	6,688	14,084	128,939
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,92	0,378	11,58	58,481
6. Компот из изюма	180	0,313	0,068	22,921	94,076
Итого:		27,849	20,216	73,779	591,234
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	31,516	13,067	33,715	381,893
1. (замена) Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,833	6,688	14,084	128,938
2. Молоко кипяченое	200	5,681	5,072	9,536	107,536
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
3. Пряники	30	1,607	1,729	22,442	110,39
4. Груша	70	0,278	0,208	7,149	32,62
Итого:		39,082	20,077	72,842	632,439
Итого за день:		87,058	57,83	216,872	1778,67

ясли 2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,263	4,154	9,808	94,425
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,726	4,207	20,534	135,288
1. (замена) Каша гречневая рассыпчатая	100	2,886	3,474	13,028	94,816
3. Кофейный напиток с молоком	150	2,651	2,174	15,027	95,059
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		10,64	10,535	45,37	324,772
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Яблоко свежее	70	0,282	0,282	6,899	33,088
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Помидор свежий	40	0,437	0,079	1,508	9,524
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/10/1	4,226	3,791	12,609	99,125
3. Пудинг из печени с морковью	90	19,897	10,962	8,508	213,45
4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,979	4,736	9,794	90,474
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,28	0,252	7,72	38,988
6. Компот из изюма	180	0,313	0,068	22,921	94,076
Итого:		27,924	19,831	55,028	512,002
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	100/20	18,844	7,551	21,768	232,13
1. (замена) Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,979	4,736	9,793	90,473
2. Молоко кипяченое	150	4,485	4,005	7,529	84,897
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
3. Пряники	30	1,607	1,729	22,442	110,39
4. Груша свежая	70	0,311	0,233	7,996	36,487
Итого:		25,247	13,517	59,734	463,904
Итого за день:		70,062	57,83	216,872	1778,67

Меню на 09.10.2025, День 9

сад					
Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,9	4,85	12,89	102,9
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,719	8,338	29,458	220,422
3. Чай с молоком	180	2,668	2,3	24,376	129,48
Итого:		11,287	15,488	66,724	452,802
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	180	5,063	4,365	7,333	94,284
Итого:		5,063	4,365	7,333	94,284
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленым петрушки	200/10/1	4,575	4,643	11,117	105,279
3. Рыба (филе) отварная	70	9,405	0,358	0,423	42,362
4. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
5. Пюре картофельное	130	2,842	4,511	19,106	128,774
6. Сок абрикосовый	180	0	0	20,16	81
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3
8. Батон	35	2,25	0,87	15,42	78,6
Итого:		22,232	22,97	79,53	616,702
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	60/35	8,013	10,681	4,004	145,05
2. Напиток лимонный	180	0,13	0,014	14,404	60,756
3. Булочка молочная	70	6,694	2,14	40,957	210,333
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		17,557	13,562	86,924	545,939
Итого за день:		56,14	56,384	240,511	1709,72

ясли					
Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,521	4,045	10,314	83,816
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,312	5,329	19,126	142,13
3. Чай с молоком	180	1,288	1,11	12,111	63,876
Итого:		7,12	10,484	41,551	289,83
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	150	4,22	3,638	6,111	78,57
Итого:		4,22	3,638	6,111	78,57
Обед					
1. Огурец свежий	40	0,298	0	0,93	5,208
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,645	4,363	7,067	82,656
3. Рыба (филе) отварная	60	8,839	0,336	0,325	39,504
4. Соус польский	20	0,916	12,302	0,188	115,18
5. Пюре картофельное	110	2,407	3,887	16,184	109,67
6. Сок абрикосовый	150	0	0	16,8	67,5
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
8. Батон нарезной обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого:		18,925	21,728	59,735	512,32
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	40/30	6,706	7,139	2,648	102,26
2. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	15,33	63,93
3. Булочка молочная	50	4,828	1,979	34,268	174,52
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952
Итого:		14,18	9,796	77,258	458,87
Итого за день:		44,444	56,384	240,511	1709,7

Меню на 10.10.2025, День 10

сад

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,691	5,156	18,308	130,517
2. Каша рисовая жидкая	180	4,425	6,241	30,034	194,461
1. (замена) Каша рисовая	200	2,099	3,597	25,764	143,831
3. Какао с молоком	180	3,638	2,981	24,844	141,832
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
Итого:		10,754	14,378	73,186	466,811
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,855	3,653	5,016	56,304
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	5,839	5,187	14,124	127,518
3. Котлеты рубленные из птицы	70	9,898	14,228	7,674	188,505
1. (замена) Котлета мясная (говядина)	70	13,009	7,958	6,558	148,695
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,529	1,884	11,322	73,654
5. Сок персиковый	180	0	0	20,444	82,143
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,991	0,392	12,004	60,624
7. Батон	35	2,285	0,883	15,658	79,816
Итого:		23,397	26,229	86,243	668,563
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,614
2. Жаркое по-домашнему	140	16,486	10,443	13,547	214,328
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	22,052	88,184
1. (замена) Чай без сахара	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	20	1,327	0,261	8,003	40,415
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
6. Апельсин свежий	135	0,704	0,264	7,129	35,207
1. (замена) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		21,295	13,529	79,312	565,147
Итого за день:		61,696	56,01	243,117	1788,02

ясли

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,929	4,861	13,089	103,914
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,134	4,246	21,265	136,132
1. (замена) Рисовая каша	200	1,396	1,848	17,108	90,651
3. Какао с молоком	170	3,329	2,819	10,873	83,028
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
Итого:		8,392	11,926	45,227	323,074
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,25	1,875	4,375	87,5
1. (замена) Яблоко свежее	70	0,282	0,282	6,899	33,088
Итого:		6,25	1,875	4,375	87,5
Обед					
1. Салат из свеклы	30	0,428	1,827	2,508	28,152
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	4,883	5,705	8,307	104,506
3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,682	1,256	7,525	48,99
4. Котлета рубленая из птицы	50	7,615	10,61	5,524	140,468
1. (замена) Котлета мясная (говядина)	70	8,135	6,938	4,747	113,124
5. Сок персиковый	150	0	0	16,8	67,5
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,327	0,261	8,003	40,415
7. Батон нарезной обогащенный	20	1,523	0,589	10,439	53,21
Итого:		17,458	20,248	59,105	483,241
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,372	0	1,162	6,508
2. Жаркое по-домашнему	100	11,784	8,093	9,661	158,758
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	14,901	59,589
1. (замена) Чай без сахара	150	0	0	0	0
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,327	0,261	8,003	40,415
5. Печенье	25	1,5	1,6	17,125	112,75
6. Апельсин свежий	75	0,663	0,249	6,71	33,136
1. (замена) Яблоко свежее	70	0,282	0,282	6,899	33,088
Итого:		15,646	10,203	57,562	411,155
Итого за день:		47,746	56,01	243,117	1788,02