

# Меню на 11.12.2025, День 9

Ясли 12ч 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с маслом	25.	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая.	130.	4,312	5,329	17,629	136,153
3. Чай с молоком	180.	2,668	2,3	10,404	73,62
	Итого:	8,602	11,718	38,487	295,061
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81
	Итого:	4,35	3,75	6,3	81
<b>Обед</b>					
1. Огурец соленый	30.	0,243	0,03	0,517	3,952
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки.	150/10/10.	4,28	4,25	8,417	89,603
3. Рыба, тушеная в томате с овощами.	100.	10,624	7,056	4,687	125,058
4. Картофель отварной	80.	1,603	2,793	12,966	83,578
5. Сок яблочный	155	0,774	0,155	15,639	71,226
6. Хлеб ржаной	20.	1,32	0,26	7,96	40,2
	Итого:	18,844	14,544	50,186	413,617
<b>Полдник</b>					
1. Винегрет овощной с сельдью.	70.	3,33	6,764	2,71	85,55
2. Хлеб ржаной	20.	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Булочка "творожная"	50.	6,006	3,058	18,601	126,628
4. Компот из свежих групп.	150.	0,116	0,087	17,96	73,495
5. Мандарины свежие.	72	0,573	0,143	5,371	27,213
	Итого:	11,345	10,313	52,602	353,086
	<b>Итого за день:</b>	<b>43,141</b>	<b>40,325</b>	<b>147,574</b>	<b>1142,764</b>

Сад 12ч 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Бутерброд с маслом	30.	2,103	4,935	13,562	107,307
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200.	6,938	8,405	27,651	214,684
3. Чай с молоком	180.	2,654	2,288	10,381	73,362
	Итого:	11,696	15,628	51,595	395,353
<b>2й Завтрак</b>					
1. Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81
	Итого:	4,35	3,75	6,3	81
<b>Обед</b>					
1. Огурец свежий.	43	0,344	0	1,076	6,028
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки.	200/10/10.	4,581	4,748	11,563	108,073
3. Рыба (филе) отварная	70.	11,118	0,422	0,421	49,741
4. Соус польский	20.	0,702	12,116	0,169	112,565
5. Пюре картофельное	130.	2,84	4,508	19,104	128,731
6. Сок абрикосовый	185	0,926	0	23,518	101,852
7. Хлеб ржаной	31	2,047	0,403	12,346	62,348
8. Батон обогащенный	30.	2,31	0,9	15,03	77,7
	Итого:	24,868	23,098	83,228	647,037
<b>Полдник</b>					
1. Яйцо вареное	40.	5,194	4,698	0,287	64,206
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35.	7,254	12,641	3,918	159,124
3. Булочка молочная	70.	6,461	2,373	39,522	205,749
4. Напиток лимонный	180.	0,1	0,011	14,305	59,638
5. Хлеб ржаной	20.	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Банан свежий	71	1,069	0,356	14,972	68,445
	Итого:	21,398	20,339	80,964	597,362
	<b>Итого за день:</b>	<b>61,815</b>	<b>62,387</b>	<b>221,367</b>	<b>1711,501</b>