

Меню

на « 26 » 06. 2025 года

	Ккал	Сад порции
Первый завтрак:		
Каша манная молочная	220	200
Батон с маслом и сыром	134	21/5/7
Какао с молоком	180	200
Второй завтрак:		
Фрукт	70	100
Обед:		
Свекольник на м/б	135	250
Каша гречневая	217	180
Бефстроганов из печени	100	70
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	39/49
Уплотненный полдник:		
Рыба запеченая в омлете	240	180
Напиток из шиповника	40	200
Батон	133	21
Итого:	1882	
	Ккал	

Меню

на « 27 » 06. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад
Каша гречневая молочная	220	200
Батон с маслом и сыром	134	30/5/6
Кофейный напиток без молока	180	200
Второй завтрак:		
Сок	70	100
Обед:		
Суп "Харчо" на м/б	138	250
Овощное рагу	91	180
Хлеб пшеничный/ржаной	204	41/53
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	0
Уплотненный полдник:		
Коржик молочный	185	50
Суп молочный вермишелевый	71	200
Кисель	50	200
Конфета	80	30
Итого:	1857	Ккал

Меню

на « 30 » 06. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная манная	250	200
Вафля	260	30
Кофейный напиток на молоке	180	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Сок	70	100
<hr/>		
Обед:		
Суп крестьянский на к/б	157	250
Запеканка вермишелевая с отварным мясом	357	230
Огурец соленый		30
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	40/50
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Творожно-рисовая запеканка	130	180
Подлива на киселе	75	17
Йогурт	78	100
Батон	58	20
Итого:	1835	
	Ккал	

Меню

на « 01 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша пшеничная молочная	220	200
Батон с маслом	180	20/5
Какао на молоке	180	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Фрукты	70	100
<hr/>		
Обед:		
Суп с макаронными изделиями на к/б	145	250
Куры тушеные с овощами	241	230
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50	41/52
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Рис с овощами	190	150
Котлета рыбная	138	70
Чай сладкий	40	200
Батон	133	20
	1800	
Итого:	Ккал	

Меню

на « 02 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная геркулесовая	220	200
Кофейный напиток с молоком	180	200
Батон с маслом и сыром	134	20/5/6

Второй завтрак:

Сок	70	100
-----	----	-----

Обед:

Борщ на к/б со сметаной	135	200
Пюре гороховое	180	150
Суфле из мяса кур	250	80
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	40/51

Уплотненный полдник:

Творожная запеканка со сгущенным молоком	110	130
Йогурт	81	100
Батон	70	20
Итого:	1753 Ккал	

Меню

на « 03 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная пшеничная	220	200
Батон с маслом и сыром	210	20/5/8
Какао с молоком	118	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Яблоко	70	100
<hr/>		
Обед:		
Суп-уха из рыбных консерв	133	250
Пюре картофельное	90	180
Тефтеля мясная	205	70
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	40/51
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Рыба по-Польски	240	100
Свекла отварная	50	90
Напиток из шиповника	50	200
Батон	133	20
	1782	
Итого:	Ккал	

Меню

на « 04 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная рисовая	250	200
Батон с маслом и сыром	210	22/5
Кофейный напиток с молоком	47	200

Второй завтрак:

Сок	70	100
-----	----	-----

Обед:

Суп шахтерский м/б	157	250
Капуста тушеная с отварным мясом	255	220
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный	50	43
Хлеб ржаной	95	52

Уплотненный полдник:

Манник с повидлом	185	60/17
Снежок	81	100
Итого:	1826	Ккал

Меню

на « 07 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная геркулесовая	220	200
Вафли	180	30
Кофейный напиток с молоком	180	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Сок	60	100
<hr/>		
Обед:		
Щи на к/б со сметаной	120	250
Макаронны отварные	250	180
Гуляш	100	70
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	43/54
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Запеканка творожно-морковная	135	150
Сгущенное молоко	80	20
Йогурт	80	120
Батон	133	20
	1857	
Итого:	Ккал	

Рекомендация на ужин: Фрукты

Меню

на « 08 » 07 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Суп молочный с макаронными изделиями	230	200
Батон с маслом	180	18/5
Какао на молоке	180	200

Второй завтрак:		
Фрукты	51	100

Обед:		
Суп перловый на к/б	157	250
Запеканка картофельная с отварным мясом кур	352	180
Компот из сухофруктов	118	180
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/95	40/49

Уплотненный полдник:		
Котлета рыбная	138	70
Каша пшеничная	160	150
Чай сладкий	40	200
Батон	133	18
Итого:	1884К	кал

Рекомендация на ужин: Блюдо из творога

Меню

на « 09 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша пшенная молочная	225	230
Кофейный напиток	180	200
Батон с маслом и сыром	134	30
Второй завтрак:		
Сок	70	100
Обед:		
Суп с клецками на к/б	182	250
Плов из отварного мяса кур	370	230
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	39/49
Уплотненный полдник:		
Творожно-манная запеканка	110	150
Сгущенное молоко	90	24
Снежок	81	100
	1785	
Итого:	Ккал	

Рекомендация на ужин: Блюдо из рыбы

Меню

на « 10 » 07. 2025 года

	Ккал	Сад порции
Первый завтрак:		
Каша манная молочная	220	200
Батон с маслом и сыром	134	21/5/7
Какао с молоком	180	200
Второй завтрак:		
Фрукт	70	100
Обед:		
Свекольник на м/б	135	250
Каша гречневая	217	180
Бефстроганов из печени	100	70
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	39/49
Уплотненный полдник:		
Рыба запеченая в омлете	240	180
Напиток из шиповника	40	200
Батон	133	21
Итого:	1882	
	Ккал	

Меню

на « 11 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад
Каша гречневая молочная	220	200
Батон с маслом и сыром	134	30/5/6
Кофейный напиток без молока	180	200

Второй завтрак:		
Сок	70	100

Обед:		
Суп "Харчо" на м/б	138	250
Овощное рагу	91	180
Хлеб пшеничный/ржаной	204	41/53
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	0

Уплотненный полдник:		
Коржик молочный	185	50
Суп молочный вермишелевый	71	200
Кисель	50	200
Конфета	80	30
	1857	
Итого:	Ккал	

Меню

на « 14 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная манная	250	200
Вафля	260	30
Кофейный напиток на молоке	180	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Сок	70	100
<hr/>		
Обед:		
Суп крестьянский на к/б	157	250
Запеканка вермишелевая с отварным мясом	357	230
Огурец соленый		30
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	40/50
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Творожно-рисовая запеканка	130	180
Подлива на киселе	75	17
Йогурт	78	100
Батон	58	20
Итого:	1835	
	Ккал	

Меню

на « 15 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша пшеничная молочная	220	200
Батон с маслом	180	20/5
Какао на молоке	180	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Фрукты	70	100
<hr/>		
Обед:		
Суп с макаронными изделиями на к/б	145	250
Куры тушеные с овощами	241	230
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50	41/52
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Рис с овощами	190	150
Котлета рыбная	138	70
Чай сладкий	40	200
Батон	133	20
	1800	
Итого:	Ккал	

Меню

на « 16 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная геркулесовая	220	200
Кофейный напиток с молоком	180	200
Батон с маслом и сыром	134	20/5/6

Второй завтрак:

Сок	70	100
-----	----	-----

Обед:

Борщ на к/б со сметаной	135	200
Пюре гороховое	180	150
Суфле из мяса кур	250	80
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	40/51

Уплотненный полдник:

Творожная запеканка со сгущенным молоком	110	130
Йогурт	81	100
Батон	70	20
Итого:	1753 Ккал	

Меню

на « 17 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная пшеничная	220	200
Батон с маслом и сыром	210	20/5/8
Какао с молоком	118	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Яблоко	70	100
<hr/>		
Обед:		
Суп-уха из рыбных консерв	133	250
Пюре картофельное	90	180
Тефтеля мясная	205	70
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	40/51
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Рыба по-Польски	240	100
Свекла отварная	50	90
Напиток из шиповника	50	200
Батон	133	20
	1782	
Итого:	Ккал	

Меню

на « 18 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
------------------------	------	------------

Каша молочная рисовая	250	200
-----------------------	-----	-----

Батон с маслом и сыром	210	22/5
------------------------	-----	------

Кофейный напиток с молоком	47	200
----------------------------	----	-----

Второй завтрак:

Сок	70	100
-----	----	-----

Обед:

Суп шахтерский м/б	157	250
--------------------	-----	-----

Капуста тушеная с отварным мясом	255	220
----------------------------------	-----	-----

Компот из сухофруктов	118	200
-----------------------	-----	-----

Хлеб пшеничный	50	43
----------------	----	----

Хлеб ржаной	95	52
-------------	----	----

Уплотненный полдник:

Манник с повидлом	185	60/17
-------------------	-----	-------

Снежок	81	100
--------	----	-----

Итого:	1826	
	Ккал	

Меню

на « 21 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная геркулесовая	220	200
Вафли	180	30
Кофейный напиток с молоком	180	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Сок	60	100
<hr/>		
Обед:		
Щи на к/б со сметаной	120	250
Макароны отварные	250	180
Гуляш	100	70
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	43/54
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Запеканка творожно-морковная	135	150
Сгущенное молоко	80	20
Йогурт	80	120
Батон	133	20
Итого:	1857	
	Ккал	

Рекомендация на ужин: Фрукты

Меню

на « 22 » 07 2025 года

Первый завтрак:

	Ккал	Сад порции
Суп молочный с макаронными изделиями	230	200
Батон с маслом	180	18/5
Какао на молоке	180	200

Второй завтрак:

Фрукты	51	100
--------	----	-----

Обед:

Суп перловый на к/б	157	250
Запеканка картофельная с отварным мясом кур	352	180
Компот из сухофруктов	118	180
Хлеб пшеничный/ ржаной	50/95	40/49

Уплотненный полдник:

Котлета рыбная	138	70
Каша пшеничная	160	150
Чай сладкий	40	200
Батон	133	18
Итого:	1884К	кал

Рекомендация на ужин: Блюдо из творога

Меню

на « 23 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша пшеничная молочная	225	230
Кофейный напиток	180	200
Батон с маслом и сыром	134	30
Второй завтрак:		
Сок	70	100
Обед:		
Суп с клецками на к/б	182	250
Плов из отварного мяса кур	370	230
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	39/49
Уплотненный полдник:		
Творожно-манная запеканка	110	150
Сгущенное молоко	90	24
Снежок	81	100
	1785	
Итого:	Ккал	

Рекомендация на ужин: Блюдо из рыбы

Меню

на « 24 » 07. 2025 года

	Ккал	Сад порции
Первый завтрак:		
Каша манная молочная	220	200
Батон с маслом и сыром	134	21/5/7
Какао с молоком	180	200
Второй завтрак:		
Фрукт	70	100
Обед:		
Свекольник на м/б	135	250
Каша гречневая	217	180
Бефстроганов из печени	100	70
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	39/49
Уплотненный полдник:		
Рыба запеченая в омлете	240	180
Напиток из шиповника	40	200
Батон	133	21
Итого:	1882	
	Ккал	

Меню

на « 25 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад
Каша гречневая молочная	220	200
Батон с маслом и сыром	134	30/5/6
Кофейный напиток без молока	180	200

Второй завтрак:		
Сок	70	100

Обед:		
Суп "Харчо" на м/б	138	250
Овощное рагу	91	180
Хлеб пшеничный/ржаной	204	41/53
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	0

Уплотненный полдник:		
Коржик молочный	185	50
Суп молочный вермишелевый	71	200
Кисель	50	200
Конфета	80	30
	1857	
Итого:	Ккал	

Меню

на « 28 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная манная	250	200
Вафля	260	30
Кофейный напиток на молоке	180	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Сок	70	100
<hr/>		
Обед:		
Суп крестьянский на к/б	157	250
Запеканка вермишелевая с отварным мясом	357	230
Огурец соленый		30
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	40/50
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Творожно-рисовая запеканка	130	180
Подлива на киселе	75	17
Йогурт	78	100
Батон	58	20
Итого:	1835	
	Ккал	

Меню

на « 29 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша пшеничная молочная	220	200
Батон с маслом	180	20/5
Какао на молоке	180	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Фрукты	70	100
<hr/>		
Обед:		
Суп с макаронными изделиями на к/б	145	250
Куры тушеные с овощами	241	230
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50	41/52
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Рис с овощами	190	150
Котлета рыбная	138	70
Чай сладкий	40	200
Батон	133	20
	1800	
Итого:	Ккал	

Меню

на « 30 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная геркулесовая	220	200
Кофейный напиток с молоком	180	200
Батон с маслом и сыром	134	20/5/6
Второй завтрак:		
Сок	70	100
Обед:		
Борщ на к/б со сметаной	135	200
Пюре гороховое	180	150
Суфле из мяса кур	250	80
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	40/51
Уплотненный полдник:		
Творожная запеканка со сгущенным молоком	110	130
Йогурт	81	100
Батон	70	20
Итого:	1753 Ккал	

Меню

на « 31 » 07. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
Каша молочная пшеничная	220	200
Батон с маслом и сыром	210	20/5/8
Какао с молоком	118	200
<hr/>		
Второй завтрак:		
Яблоко	70	100
<hr/>		
Обед:		
Суп-уха из рыбных консерв	133	250
Пюре картофельное	90	180
Тефтеля мясная	205	70
Компот из сухофруктов	118	200
Хлеб пшеничный/ржаной	50/95	40/51
<hr/>		
Уплотненный полдник:		
Рыба по-Польски	240	100
Свекла отварная	50	90
Напиток из шиповника	50	200
Батон	133	20
	1782	
Итого:	Ккал	

Меню

на « 01 » 08. 2025 года

Первый завтрак:	Ккал	Сад порции
------------------------	------	------------

Каша молочная рисовая	250	200
-----------------------	-----	-----

Батон с маслом и сыром	210	22/5
------------------------	-----	------

Кофейный напиток с молоком	47	200
----------------------------	----	-----

Второй завтрак:

Сок	70	100
-----	----	-----

Обед:

Суп шахтерский м/б	157	250
--------------------	-----	-----

Капуста тушеная с отварным мясом	255	220
----------------------------------	-----	-----

Компот из сухофруктов	118	200
-----------------------	-----	-----

Хлеб пшеничный	50	43
----------------	----	----

Хлеб ржаной	95	52
-------------	----	----

Уплотненный полдник:

Манник с повидлом	185	60/17
-------------------	-----	-------

Снежок	81	100
--------	----	-----

Итого:	1826	
--------	------	--

	Ккал	
--	------	--