

Меню на 01.09.2025, День 1

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Ясли (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	3,887	3,672	21,265	133,761
3. Какао с молоком	180	2,382	2,006	11,831	75,525
Итого:		7,892	9,768	43,55	294,575
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,347	0,063	1,2	7,579
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,498	2,555	7,956	64,899
3. Пюре картофельное с морковью	110	1,501	2,097	11,336	70,431
4. Рыба запеченная в омлете	50	4,255	3,164	1,324	50,747
5. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Сок для раннего возраста персиковый	150	0,45	0	24,75	102
Итого:		11,912	8,738	64,546	387,656
Полдник					
1. Фрикадельки из птицы	50	9,184	7,545	5,071	125,143
2. Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,725	1,512	23,839	123,968
3. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,171	4,472	21,936	145,173
4. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Мандарин свежий	100	0,56	0,14	5,25	26,6
1. (замена аллергикам) Груша свежая	50	0,2	0,15	5,15	23,5
Итого:		18,959	13,929	69,046	481,034
Итого за день:		42,388	35,56	192,392	1268,26

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша пшеничная жидкая	180	6,069	7,462	28,74	206,748
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая (аллергики)	180	3,588	6,3	24,578	169,255
2. Бутерброд с джемом	40	1,784	3,135	21,786	120,82
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,41	1,934	10,705	75,156
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,263	12,531	61,231	402,724
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,562	4,498	10,563	101,069
3. Рыба запеченная в омлете	70	7,206	4,243	1,793	74,09
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,249	5,287	17,476	126,755
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	150	7,245	5,545	59,05	315,805
5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		19,225	15,318	87,683	568,931
Полдник					
1. Плов из птицы	130	12,595	16,136	22,799	287,087
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		8,987	7,688	0,344	106,362
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,383	5,904	28,131	187,764
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
3. Чай с молоком	180	2,032	1,814	9,399	62,401
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		21,65	24,355	76,528	615,052
Итого за день:		54,763	55,329	240,692	1691,70

Заведующий Ракутина Е.В.

Итого:	12,464	12,066	58,213	402,408	
Итого за день:	41,592	39,828	163,088	1195,39	



Ракутина Е.В.