

Меню на 01.10.2025, День 3

ГБДОУ №19 Кир.п. 1 корп.

Ясли (2024-2025)

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	9,125	13,706	1,422	165,649
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
4. Кофейный напиток с молоком	180	2,49	2,031	13,161	85,637
Итого:		14,461	22,167	29,025	378,48
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	30	0,228	0	0,712	3,986
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,829	5,468	6,791	92,199
3. Плов из птицы	120	10,261	13,677	21,609	250,883
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Сок для раннего возраста абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
Итого:		16,388	19,405	56,122	469,767
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	14,544	15,53	8,945	234,532
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
4. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:		16,264	16,16	41,825	381,582
Итого за день:		51,333	61,37	133,083	1308,39

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,103	2,069	2,311	32,209
2. Омлет натуральный	140	11,551	20,079	2,277	236,211
1. (замена аллергикам) Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Чай с молоком	190	2,583	2,306	10,623	74,027
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		16,776	25,054	25,231	394,246
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5 %	180	5,063	4,365	7,333	94,284
1. (замена аллергикам) Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4
Итого:		5,063	4,365	7,333	94,284
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,224	5,484	9,033	103,069
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с птицей, и зеленью петрушки(аллергики)	200/10/1	3,566	3,95	8,99	86,265
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	25,463	25,219	4,419	346,314
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		40,907	37,603	81,697	831,019
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	15,628	16,603	10,326	254,08
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
4. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
5. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4
Итого:		20,243	26,451	77,046	634,28
Итого за день:		82,989	93,473	191,307	1953,83



Заведующий

Ракутина Е.В.