

Меню на 03.09.2025, День 3

ГБДОУ №19 Кир.р. 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	8,689	13,316	0,689	157,381
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
4. Кофейный напиток с молоком	180	2,161	1,736	12,607	79,395
Итого:		13,695	21,483	27,738	363,97
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	3,458	5,439	4,652	81,81
3. Плов из птицы	120	10,163	13,665	21,06	248,122
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:		15,919	19,365	53,434	456,618
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	14,434	15,515	8,303	231,323
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:		16,154	16,145	41,183	378,373
Итого за день:		49,987	60,63	128,467	1277,53

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,415	2,025	0,871	23,341
2. Омлет натуральный	140	20,851	28,499	1,804	347,188
1. (замена аллергикам) Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Чай с молоком	190	2,508	2,239	10,497	72,609
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		25,314	33,363	23,192	494,938
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	3,903	5,457	7,843	96,675
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с птицей, и зеленью петрушки(аллергии)	200/10/1	3,566	3,95	8,99	86,265
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	25,183	25,193	2,898	338,629
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:		40,307	37,549	78,986	816,941
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	15,538	16,59	9,803	251,466
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 (аллергии)	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:		20,153	26,438	76,523	631,667
Итого за день:		90,839	101,716	186,034	2037,82



Заведующий

Ракутина Е.В.