

Меню на 03.10.2025, День 5

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Ясли (2024-2025)

Блюда		Выход	Химический состав			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак						
1. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	3,686	5,697	17,192	135,245	
2. Бутерброд с сыром	30	4,17	4,08	9,018	90,3	
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,49	2,031	13,161	85,637	
Итого:		10,346	11,807	39,37	311,182	
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. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986	
2. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	15,765	63,045	
3. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/1	3,625	4,707	10,336	98,828	
4. Запеканка картофельная с мясом	130	12,169	12,324	21,294	244,564	
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
Итого:		17,342	17,291	56,067	450,623	
Полдник						
1. Помидор свежий	30	0,347	0,063	1,2	7,579	
2. Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938	
3. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,725	1,512	23,839	123,968	
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
5. Пирожки печеные с картошкой	40	2,311	1,126	15,904	83,139	
6. Сок для раннего возраста персиковый	150	0,45	0	24,75	102	
7. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9	
Итого:		14,333	8,508	81,19	462,724	
Итого за день:		45,646	40,731	191,877	1329,52	

Сад (2024-2025)

Блюда		Выход	Химический состав			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак						
1. Каша "дружба"	180	5,087	7,884	23,677	186,654	
1. (замена аллергикам) Каша жидкая пшенная с маслом.раст.	180/5	4,099	6,071	23,701	165,94	
2. Бутерброд с сыром	40	5,73	5,731	11,473	121,553	
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
3. Чай с молоком	200	2,583	2,306	11,022	75,618	
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94	
Итого:		13,4	15,921	46,172	383,826	
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. Салат из свеклы	60	0,65	3,64	3,812	50,558	
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/1	3,911	5,054	13,692	116,645	
1. (замена аллергикам) Рассольник ленинградский с птицей (аллергии)	200/10/1	3,605	3,895	13,023	102,079	
3. Запеканка картофельная с мясом	150	14,296	15,257	23,324	287,478	
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	21,965	87,86	
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94	
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7	
Итого:		23,148	25,241	89,763	680,542	
Полдник						
1. Помидор свежий	50	0,582	0,106	2,012	12,707	
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	7,821	9,656	29,844	237,811	
1. (замена аллергикам) Макароны изделия отварные (аллергии)	150/5	5,775	2,681	37,013	195,43	
2. (замена аллергикам) Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992	
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95	
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94	
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2	
5. Ватрушка с творогом	70	9,386	4,725	31,364	206,591	
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
6. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	
Итого:		19,43	14,987	95,66	599,86	
Итого за день:		59,603	59,274	246,845	1769,22	

Заведующий

Ракитина Е.В.