

Меню на 05.09.2025, 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	3,504	5,535	16,887	131,805
2. Бутерброд с сыром	30	4,17	4,08	9,018	90,3
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,161	1,736	12,607	79,395
Итого:		9,835	11,351	38,512	301,5
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	3,54	4,699	9,871	96,482
4. Запеканка картофельная с мясом	130	12,039	12,305	20,528	240,734
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		17,126	17,264	54,836	444,446
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	2,265	1,12	15,637	81,801
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:		14,287	8,502	80,922	461,386
Итого за день:		44,873	40,241	189,52	1312,33

Сад (2024-2025)

Блюда		Выход	Химический состав			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак						
1. Каша "дружба"	180	6,051	8,745	25,295	204,896	
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	2,507	2,239	10,896	74,195	
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94	
Итого:		14,288	16,715	47,663	400,645	
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	0,201	3,61	1,177	37,98	
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/1	3,8	5,043	13,079	113,548	
1. (замена аллергикам) Рассольник ленинградский с птицей (аллергики)	200/10/1	3,028	3,791	8,615	81,056	
3. Запеканка картофельная с мясом	150	14,227	15,247	22,919	285,457	
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	21,965	87,86	
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	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:		22,518	25,19	86,11	662,845	
Полдник						
1. Помидор свежий	50	0,582	0,106	2,012	12,707	
2. Макароны, запеченные с яйцом	150	7,349	9,234	29,051	228,871	
1. (замена аллергикам) Макаронные изделия отварные (аллергики)	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 (аллергики)	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:		18,958	14,566	94,867	590,92	
Итого за день:		59,389	59,595	243,89	1759,40	

Заведующий

Ракутина Е.В.