

Меню на 07.10.2025, День 7

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	10,094	16,936	1,707	199,756
3. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
4. Чай с молоком	180	1,122	1,002	7,871	45,178
Итого:		13,652	20,093	21,476	321,777
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	150	4,22	3,638	5,82	77,115
Итого:		4,22	3,638	5,82	77,115
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,347	0,063	1,2	7,579
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,786	5,484	4,893	84,633
3. Котлета рубленая из говядины	80	15,934	15,091	7,213	226,923
4. Пюре из свеклы	120	1,597	4,56	10,449	89,129
5. Сок для раннего возраста персиковый	150	0,45	0	24,75	102
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		24,973	26,057	66,485	602,263
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	2,873	6,365	2,51	79,326
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Компот из чернослива	150	0,391	0,119	17,16	73,046
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,171	4,472	21,936	145,173
5. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		10,155	11,683	69,166	427,345
Итого за день:		53	61,471	162,946	1428,5

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	200	2,583	2,306	11,022	75,618
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:		16,776	25,054	25,63	395,837
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5 %	180	5,063	4,365	6,984	92,538
1. (замена аллергикам) Яблоко (аллергии)	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		5,063	4,365	6,984	92,538
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,837	5,15	6,271	74,94
2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/1	5,105	6,072	7,339	105,878
1. (замена аллергикам) Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной(аллергии)	200/15/1	4,818	4,882	6,818	91,703
3. Фрикадельки из птицы	70	12,168	10,029	7,05	167,477
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергии)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Пюре из свеклы	130	1,326	3,882	8,579	74,483
1. (замена аллергикам) Картофель отварной (аллергии)	150	2,4	4,576	19,56	129,259
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		23,476	26,282	76,171	640,615
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	15,628	16,603	10,326	254,08
2. Булочка "творожная"	70	7,023	3,298	26,238	163,499
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
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. Яблоко	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		24,291	20,481	74,336	583,276
Итого за день:		69,607	76,182	183,121	1712,26

Заведующий Ракутина Е.В.