

Меню на 08.09.2025, День 6

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Ясли (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	3,887	4,176	20,912	137,037
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,161	1,736	11,709	75,804
Итого:		10,828	13,348	45,343	349,984
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. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,622	2,031	18,765	112,055
3. Овощи в молочном соусе	100	1,177	1,841	6,706	48,469
4. Котлета мясная (говядина)	70	8,839	10,282	4,559	145,223
5. Кисель из кураги	150	0,786	0,045	19,827	83,505
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		16,972	14,459	58,529	433,437
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Биточек рыбный	50	2,015	4,364	4,559	64,805
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,506	1,886	11,838	70,552
4. Напиток лимонный	130	0,062	0,007	13,182	54,227
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
7. Апельсин свежий	70	0,658	0,146	5,924	31,448
Итого:		7,001	7,973	57,673	355,332
Итого за день:		38,426	38,905	176,795	1243,75

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	5,887	6,962	27,79	197,897
1. (замена аллергикам) Каша жидкая пшенная с маслом.раст.	180/5	4,099	6,071	23,701	165,94
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,41	1,934	10,705	75,156
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		13,053	12,206	51,176	372,796
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,582	0,106	2,012	12,707
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5,938	2,588	23,969	143,197
3. Овощи в молочном соусе	150	2,206	5,321	11,968	105,215
1. (замена аллергикам) Овощи без молока (аллергии)	150	1,112	6,113	6,683	86,448
4. Рулет с луком и яйцом	70	10,838	12,56	4,338	173,32
5. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		24,801	21,919	100,229	701,359
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	5,029	3,19	5,331	70,158
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергии)		8,987	7,688	0,344	106,362
3. Картофельное пюре с морковью	130	1,94	4,547	15,206	109,74
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергии)	150	3,71	4,838	30,233	179,679
4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		13,299	9,594	82,158	476,698
Итого за день:		54,778	46,844	248,813	1655,85

Заведующий

Ракутина Е.В.