

# Меню на 08.10.2025, День 8

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

## Ясли (2024-2025)

| Блюда                                       | Выход  | Химический состав |        |         |         |
|---------------------------------------------|--------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                             |        | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                     |        |                   |        |         |         |
| 1. Каша манная жидкая со сливочным маслом   | 130    | 3,613             | 4,105  | 18,847  | 127,153 |
| 2. Бутерброд с сыром                        | 30     | 4,17              | 4,08   | 9,018   | 90,3    |
| 3. Какао с молоком                          | 180    | 2,712             | 2,301  | 12,384  | 81,767  |
|                                             |        |                   |        |         |         |
|                                             |        |                   |        |         |         |
|                                             |        |                   |        |         |         |
| Итого:                                      |        | 10,494            | 10,486 | 40,249  | 299,221 |
| 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 соленый                           | 30     | 0,24              | 0,03   | 0,51    | 3,9     |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/15 | 4,992             | 5,053  | 8,671   | 100,262 |
| 3. Пюре картофельное                        | 100    | 2,109             | 3,409  | 14,579  | 97,683  |
| 4. Пудинг из печени с морковью              | 90     | 14,062            | 9,761  | 6,449   | 170,731 |
| 5. Кисель из яблок                          | 150    | 0,099             | 0,09   | 24,213  | 98,595  |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный         | 20     | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
|                                             |        |                   |        |         |         |
|                                             |        |                   |        |         |         |
|                                             |        |                   |        |         |         |
| Итого:                                      |        | 22,822            | 18,602 | 62,383  | 511,371 |
| Полдник                                     |        |                   |        |         |         |
| 1. Запеканка из творога                     | 100    | 17,784            | 7,637  | 13,996  | 198,489 |
| 2. Молоко кипяченое                         | 150    | 3,98              | 3,554  | 6,681   | 75,336  |
| 3. Соус сметанный                           | 20     | 0,238             | 0,614  | 1,062   | 10,822  |
| 4. Апельсин свежий                          | 70     | 0,658             | 0,146  | 5,924   | 31,448  |
|                                             |        |                   |        |         |         |
|                                             |        |                   |        |         |         |
|                                             |        |                   |        |         |         |
| Итого:                                      |        | 22,66             | 11,951 | 27,663  | 316,095 |
| Итого за день:                              |        | 60,196            | 44,677 | 136,406 | 1205,25 |

## Сад (2024-2025)

| Блюда                                                                                                 | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                                                                       |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                                                                               |          |                   |        |         |         |
| 1. 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    |
| 2. Каша манная жидкая                                                                                 | 180      | 5,187             | 7,218  | 26,858  | 193,678 |
| 1. (замена аллергикам) Каша манная жидкая (аллергики)                                                 | 180      | 2,833             | 6,169  | 22,908  | 158,581 |
| 3. Кофейный напиток с молоком                                                                         | 180      | 2,644             | 2,143  | 11,098  | 79,587  |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)                                                      | 180      | 0                 | 0      | 5,988   | 23,94   |
| Итого:                                                                                                |          | 13,561            | 15,093 | 49,428  | 394,818 |
| 2й Завтрак                                                                                            |          |                   |        |         |         |
| 1. Ряженка 2,5 %                                                                                      | 180      | 5,063             | 4,365  | 7,333   | 94,284  |
| 1. (замена аллергикам) Груша                                                                          | 80       | 0,32              | 0,24   | 8,24    | 37,6    |
| Итого:                                                                                                |          | 5,063             | 4,365  | 7,333   | 94,284  |
| Обед                                                                                                  |          |                   |        |         |         |
| 1. Помидор свежий                                                                                     | 50       | 0,582             | 0,106  | 2,012   | 12,707  |
| 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птиц и зеленью петрушки                                  | 200/10/1 | 5,498             | 3,71   | 21,462  | 141,652 |
| 1. (замена аллергикам) Суп картофельный с макаронными изделиями, птицы и зеленью петрушки (аллергики) | 200/10/1 | 4,866             | 3,79   | 16,241  | 118,909 |
| 3. Пудинг из печени с морковью                                                                        | 80       | 12,41             | 8,608  | 5,632   | 150,381 |
| 1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)                                                  |          | 8,987             | 7,688  | 0,344   | 106,362 |
| 4. Рагу овощное (1-й вариант)                                                                         | 140      | 2,315             | 6,643  | 12,01   | 118,009 |
| 1. (замена аллергикам) Рагу овощное (1-й вариант) (аллергики)                                         | 140      | 2,203             | 7,438  | 10,947  | 120,431 |
| 5. Хлеб ржаной                                                                                        | 30       | 1,98              | 0,39   | 11,94   | 60,3    |
| 6. Кисель из яблок                                                                                    | 180      | 0,121             | 0,108  | 30,776  | 125,2   |
| Итого:                                                                                                |          | 22,907            | 19,565 | 83,832  | 608,249 |
| Полдник                                                                                               |          |                   |        |         |         |
| 1. Запеканка из творога с джемом                                                                      | 150/13   | 27,062            | 11,914 | 33,604  | 352,295 |
| 1. (замена аллергикам) Картофель отварной (аллергики)                                                 | 150      | 2,4               | 4,576  | 19,56   | 129,259 |
| 2. Молоко кипяченое                                                                                   | 200      | 5,307             | 4,738  | 8,908   | 100,448 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)                                                      | 180      | 0                 | 0      | 5,988   | 23,94   |
| 3. Пряники                                                                                            | 30       | 1,77              | 1,41   | 22,5    | 109,8   |
| 1. (замена аллергикам) Батон                                                                          | 20       | 1,54              | 0,6    | 10,02   | 51,8    |
| 4. Груша                                                                                              | 70       | 0,28              | 0,21   | 7,21    | 32,9    |
| Итого:                                                                                                |          | 34,418            | 18,272 | 72,222  | 595,443 |
| Итого за день:                                                                                        |          | 75,949            | 57,295 | 212,815 | 1692,79 |

Заведующий

Ракутина Е.В.