

Меню на 09.09.2025, 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	9,583	16,479	0,85	190,084
3. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
4. Чай с молоком	180	0,473	0,423	6,782	32,898
Итого:		12,492	19,057	19,529	299,826
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	3,662	5,471	4,211	81,195
3. Котлета рубленая из говядины	80	15,934	15,091	7,213	226,923
4. Пюре из свеклы	120	2,08	4,592	13,285	102,665
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:		25,333	26,077	68,639	612,362
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	2,765	6,358	1,904	76,355
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:		10,047	11,676	68,559	424,373
Итого за день:		52,092	60,448	162,548	1413,67

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,415	2,025	0,871	23,341
2. Омлет натуральный	140	20,851	28,499	1,804	347,188
1. (замена аллергикам) Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Чай с молоком	200	2,507	2,239	10,896	74,195
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:		25,314	33,363	23,59	496,524
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	4,967	6,057	6,569	102
1. (замена аллергикам) Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной(аллергии)	200/15/1	4,273	4,785	2,728	72,14
3. Фрикадельки из птицы	70	11,822	9,719	6,468	160,921
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергии)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Пюре из свеклы	130	1,874	3,918	11,794	89,826
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
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	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		23,54	25,994	78,033	645,523
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	15,538	16,59	9,803	251,466
2. Булочка "творожная"	70	4,26	2,515	25,549	142,118
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:		21,438	19,685	73,125	559,282
Итого за день:		75,356	83,407	181,733	1793,86

Заведующий

Ракутина Е.В.