

Меню на 09.10.2025, День 9

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Ясли (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,487	5,38	19,382	144,157
2. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
3. Чай с молоком	180	1,122	1,002	7,871	45,178
Итого:		7,231	10,471	37,707	274,622
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 соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,829	5,468	6,791	92,199
3. Рыба, тушенная с овощами	100	11,816	5,445	4,189	113,247
4. Картофель отварной	80	1,555	2,783	12,578	81,744
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Сок для раннего возраста яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:		19,511	14,136	47,179	400,29
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	12,467	15,297	7,562	218,459
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Булочка "творожная"	50	6,113	2,984	18,553	126,191
4. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
5. Мандарины свежие	80	0,64	0,16	6	30,4

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,352	8,103	26,817	206,028
1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая(аллергики)	200	3,665	6,543	22,309	162,71
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
3. Чай с молоком	180	2,325	2,076	9,89	67,946
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,627	15,054	49,272	376,124
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. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	3,985	5,368	9,617	103,354
1. (замена аллергикам) Борщ с капустой и картофелем, говядиной и зеленью петрушки(аллергики)	200/10/1	4,26	4,71	9,099	96,207
3. Рыба (филе) отварная	70	10,499	0,397	0,306	46,579
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
5. Пюре картофельное	130	2,742	4,44	18,955	127,076
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	150	2,334	4,563	19,024	126,726
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
8. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		23,595	23,693	80,072	634,397
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,862	13,068	3,705	160,7
1. (замена аллергикам) Винегрет овощной.(аллергики)	50	0,679	5,072	3,309	62,134
3. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
4. Булочка молочная	70	6,59	2,071	40,8	208,606
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2

Заведующий Ракутина Е.В.

	Итого:	20,66	18,791	58,135	489,199
	Итого за день:	51,027	46,523	158,271	1269,11

6. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6
	Итого:	22,229	21,275	86,655	632,029
	Итого за день:	60,076	63,148	231,249	1747,55



Заведующий

Ракутина Е.В.