

Меню на 10.10.2025, День 10

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Ясли (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,041	4,164	19,613	128,397
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Какао с молоком	170	3,184	2,689	10,33	79,088
Итого:		8,176	11,728	42,509	309,635
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. Салат из свеклы	30	0,325	1,82	1,906	25,279
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	5,312	7,086	13,3	138,633
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	10,892	9,053	5,105	145,757
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,634	1,336	7,241	48,351
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	26,413	105,617
Итого:		19,483	19,555	61,926	503,837
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	100	12,707	12,837	9,21	203,174
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Ватрушка с творогом	50	6,665	2,656	21,988	139,285
4. Компот из чернослива	100	0,288	0,088	17,168	71,9
5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:		21,26	16,121	63,185	487,458
Итого за день:		52,544	50,529	182,869	1405,93

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша рисовая жидкая	180	4,522	6,156	29,647	192,515
1. (замена аллергикам) Каша жидкая рисовая с маслом раст.	180/5	1,932	5,171	20,424	135,959
2. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
3. Какао с молоком	180	2,93	2,436	12,476	84,368
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,172	13,766	59,699	404,933
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Яблоко (аллергии)	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,65	3,64	3,812	50,558
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	6,146	6,955	13,825	143,131
1. (замена аллергикам) Рассольник ленинградский с говядиной (аллергии)	200/10/1	5,84	5,796	13,156	128,565
3. Котлеты рубленые из птицы	70	19,299	22,677	7,177	309,349
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергии)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,456	2,004	10,896	72,693
1. (замена аллергикам) Овощи (аллергии)	150	2,22	0,165	10,8	54,557
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		33,381	36,566	92,38	836,132
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Жаркое по-домашнему	140	17,809	17,083	13,101	277,369
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
6. Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38
1. (замена аллергикам) Яблоко (аллергии)	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		22,707	20,103	73,383	607,535
Итого за день:		69,886	73,56	240,712	1953,6

Заведующий

Ракутина Е.В.