

Меню на 11.09.2025, День 9

ГБДОУ №19 Кир.п. 1 корп.

Ясли (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	1,61	3,689	7,002	67,835
2. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
3. Чай с молоком	180	0,473	0,423	6,782	32,898
Итого:		3,706	8,201	24,239	186,021
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	3,458	5,439	4,652	81,81
3. Рыба, тушенная с овощами	100	11,594	5,425	2,981	107,14
4. Картофель отварной	80	1,238	2,72	9,992	69,528
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:		18,6	14,023	41,245	371,578
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	12,393	15,286	7,129	216,294
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
1. (замена аллергикам) Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,356	8,106	26,823	206,094
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	2,032	1,814	9,399	62,401
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,338	14,795	48,787	370,645
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	3,627	5,339	7,636	93,63
1. (замена аллергикам) Борщ с капустой и картофелем, говядиной и зеленью петрушки(аллергики)	200/10/1	3,42	4,617	4,414	72,999
3. Рыба (филе) отварная	70	9,212	0,346	0,009	39,764
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	2,335	4,076	18,271	119,357
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	150	3,71	4,838	30,233	179,679
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:		21,543	23,249	77,108	610,14
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,704	13,057	2,817	156,346
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	6,071	1,608	39,928	198,776
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:	20,586	18,78	57,702	487,035	
Итого за день:	46,517	44,129	138,436	1149,63	

6. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:	21,551	20,8	84,895	617,845	
Итого за день:	57,057	61,97	226,04	1703,63	



Заведующий

Ракутина Е.В.