

Меню на 12.09.2025, 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	2,421	3,61	18,572	116,658
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Какао с молоком	170	3,15	2,659	10,273	78,444
Итого:		7,522	11,144	41,411	297,253
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	0,025	1,8	0,147	16,884
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	5,253	7,078	12,958	136,922
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	10,63	8,819	4,664	140,783
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,199	1,304	5,116	37,515
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:		18,427	19,26	57,258	477,92
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	100	12,664	12,831	8,953	201,892
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:		21,216	16,115	62,929	486,177
Итого за день:		50,79	49,644	176,848	1366,35

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша рисовая жидкая	180	2,75	5,727	12,99	114,896
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	2,601	2,141	11,923	78,126
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		8,07	13,043	42,488	321,072
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	0,201	3,61	1,177	37,98
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	6,011	6,942	13,089	139,415
1. (замена аллергикам) Рассольник ленинградский с говядиной (аллергии)	200/10/1	5,24	5,69	8,625	106,924
3. Котлеты рубленые из птицы	70	18,919	22,337	6,538	302,149
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергии)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	1,948	1,967	8,448	60,195
1. (замена аллергикам) Овощи (аллергии)	150	1,925	0,142	9,231	46,594
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:		31,909	36,147	85,922	800,139
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Жаркое по-домашнему	140	17,721	17,07	12,59	274,809
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:		22,62	20,09	72,871	604,976
Итого за день:		66,224	72,405	216,531	1831,18

Заведующий

Ракутина Е.В.