

Меню на 13.10.2025, День 1

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Ясли (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,523	4,24	22,332	145,792
3. Какао с молоком	180	2,712	2,301	12,384	81,767
Итого:		8,857	10,629	45,171	312,848
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. Помидор свежий	30	0,347	0,063	1,2	7,579
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,626	2,568	8,666	68,474
3. Пюре картофельное с морковью	110	2,134	2,491	13,159	84,09
4. Рыба запеченная в омлете	50	7,612	3,385	1,511	66,857
5. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Сок для раннего возраста персиковый	150	0,45	0	24,75	102
Итого:		16,03	9,367	67,267	421
Полдник					
1. Фрикадельки из птицы	50	9,457	7,789	5,53	130,322
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,725	1,512	23,839	123,968
3. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,171	4,472	21,936	145,173
4. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Мандарин свежий	100	0,56	0,14	5,25	26,6
Итого:		19,233	14,174	69,505	486,213
Итого за день:		47,745	37,295	197,192	1325,06

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша пшеничная жидкая	180	6,171	7,553	28,911	208,682
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая (аллергики)	180	3,588	6,3	24,578	169,255
2. Бутерброд с джемом	40	1,784	3,135	21,786	120,82
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,644	2,143	11,098	79,587
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,599	12,832	61,795	409,088
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,707	4,512	11,358	105,081
3. Рыба запеченная в омлете	70	10,632	4,509	2,062	91,208
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,808	5,634	18,518	136,662
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	150	2,334	4,563	19,024	126,726
5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		23,355	15,944	89,789	599,968
Полдник					
1. Плов из птицы	130	12,727	16,15	23,532	290,781
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		8,987	7,688	0,344	106,362
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,383	5,904	28,131	187,764
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
4. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		22,075	24,63	77,753	624,291
Итого за день:		59,654	56,531	244,587	1738,34

Заведующий

Евдокимова Е.В.