

Меню на 16.10.2025, День 4

ГБДОУ №19 Кир.п. 1 корп.

Ясли (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,613	4,105	18,847	127,153
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Какао с молоком	180	2,712	2,301	12,384	81,767
Итого:		8,274	11,281	43,796	311,071
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 картофельный	30	0,503	4,589	3,763	58,449
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	3,018	3,721	5,982	69,938
3. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,555	4,693	8,15	81,689
4. Пудинг рыбный запеченный	65	7,153	5,029	5,728	96,824
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон обогащенный	15	1,155	0,45	7,515	38,85
7. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69
Итого:		15,452	18,891	54,248	454,95
Полдник					
1. Молоко кипяченое	150	3,98	3,554	6,681	75,336
2. Запеканка из творога с джемом	100/20	15,826	6,781	19,849	204,806
3. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
4. Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2
Итого:		21,246	11,855	46,11	398,542
Итого за день:		48,598	45,152	159,404	1269,56

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша манная жидкая	180	5,187	7,218	26,858	193,678
1. (замена аллергикам) Каша манная жидкая (аллергики)	180	2,833	6,169	22,908	158,581
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. Кофейный напиток с молоком	200	3,079	2,508	12,602	91,243
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,986	14,901	57,034	412,971
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Яблоко (аллергики)	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,438	6,095	11,942	128,627
3. Пудинг рыбный запеченный	70	7,815	5,302	6,067	103,284
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,315	6,643	12,01	118,009
1. (замена аллергикам) Рагу овощное (1-й вариант) (аллергики)	140	2,203	7,438	10,947	120,431
5. Компот из черносслива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		21,778	19,538	82,81	600,156
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	27,062	11,914	33,604	352,295
1. (замена аллергикам) Картофель отварной (аллергики)	150	2,4	4,576	19,56	129,259
2. Молоко кипяченое	200	5,307	4,738	8,908	100,448
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
3. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
4. Яблоко	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		34,459	18,382	72,86	600,181
Итого за день:		70,847	55,947	227,954	1718,30

Заведующий

Ракутина Е.В.