

Меню на 20.10.2025, День 6

ГБДОУ №19 Кир.п. 1 корп.

Ясли (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,523	4,744	21,979	149,068
3. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,49	2,031	12,263	82,046
Итого:		11,794	14,21	46,963	368,257
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 свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,753	2,045	19,493	115,72
3. Овощи в молочном соусе	100	1,989	2,187	8,906	63,877
4. Котлета мясная (говядина)	70	8,839	10,282	4,559	145,223
5. Кисель из кураги	150	0,786	0,045	19,827	83,505
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		17,915	14,819	61,457	452,511
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9
2. Биточек рыбный	50	4,597	4,461	4,559	75,942
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,981	2,147	13,363	81,145
4. Напиток лимонный	130	0,062	0,007	13,182	54,227
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Печенье в ассортименте	20	1,2	1,28	13,7	90,2
7. Апельсин свежий	70	0,658	0,146	5,924	31,448
Итого:		10,059	8,33	59,198	377,062
Итого за день:		43,392	40,485	182,868	1302,83

Сад (2024-2025)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	5,991	7,054	27,964	199,854
1. (замена аллергикам) Каша жидкая пшенная с маслом.раст.	180/5	4,099	6,071	23,701	165,94
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,644	2,143	11,098	79,587
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		13,39	12,508	51,743	379,183
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. Помидор свежий	50	0,582	0,106	2,012	12,707
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,102	2,605	24,881	147,792
3. Овощи в молочном соусе	150	3,314	5,795	14,921	126,04
1. (замена аллергикам) Овощи без молока (аллергии)	150	2,379	6,241	12,376	115,895
4. Рулет с луком и яйцом	70	11,009	12,579	5,174	177,63
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергии)		8,987	7,688	0,344	106,362
5. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		26,244	22,429	104,93	731,09
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	6,5
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	7,981	3,301	5,331	82,891
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергии)		8,987	7,688	0,344	106,362
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,572	4,873	17,33	124,046
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергии)	150	2,334	4,563	19,024	126,726
4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		16,884	10,03	84,281	503,737
Итого за день:		60,143	48,092	256,204	1719,01

Заведующий Ракитина Е.В.