

Меню на 21.07.2025, День 1

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Сад 12 - УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. 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
2. 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
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,256	11,31	81,979
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,725	12,944	62,007	411,48
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Груша свежая	80	0,356	0,267	9,177	41,877
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	4,699	4,499	11,023	103,384
3. Рыба запеченная в омлете	70	11,58	4,535	2,085	95,528
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,719	5,57	16,809	128,348
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	150	2,262	4,492	17,277	118,585
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:		24,207	15,894	87,769	594,276
Полдник					
1. Плов из птицы	130	12,759	16,153	23,681	291,414
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		8,987	7,688	0,344	106,362
2. Хлеб ржаной	15	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,345	5,9	27,982	186,595
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
4. Чай с молоком	180	2,447	2,185	10,096	70,262
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94
5. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		22,191	24,738	77,959	626,07
Итого за день:		60,748	56,702	242,986	1736,82

Ясли 12-УСП2019

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	4,607	4,315	22,474	147,396
3. Какао с молоком	180	2,831	2,408	12,585	84,033
Итого:		9,061	10,812	45,514	316,717
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	2,879	2,79	8,299	69,846
3. Рыба запеченная в омлете	50	8,281	3,409	1,538	69,995
4. Пюре картофельное с морковью	110	2,069	2,481	12,116	79,178
5. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102
6. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		16,887	9,604	65,883	420,598
Полдник					
1. Фрикадельки из птицы	50	8,711	7,175	5,132	120,201
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,725	1,512	23,839	123,968
3. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,137	4,469	21,801	144,115
6. Мандарин свежий	100	0,56	0,14	5,25	26,6
1. (замена аллергикам) Груша свежая	50	0,2	0,15	5,15	23,5
Итого:		18,452	13,556	68,972	475,033
Итого за день:		48,025	37,097	195,619	1317,34

Заведующий

Ракутина Е.В.