

# Меню на 21.10.2025, День 7

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

## Ясли (2024-2025)

| Блюда                                                                        | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                                              |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                                                      |          |                   |        |         |         |
| 1. Салат из горошка зеленого консервированного                               | 25       | 0,895             | 1,555  | 1,877   | 25,044  |
| 2. Омлет Натуральный                                                         | 100      | 10,094            | 16,936 | 1,707   | 199,756 |
| 3. Батон обогащенный                                                         | 20       | 1,54              | 0,6    | 10,02   | 51,8    |
| 4. Чай с молоком                                                             | 180      | 1,122             | 1,002  | 7,871   | 45,178  |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                       |          | 13,652            | 20,093 | 21,476  | 321,777 |
| 2й Завтрак                                                                   |          |                   |        |         |         |
| 1. Кефир 2,5%                                                                | 150      | 4,22              | 3,638  | 5,82    | 77,115  |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                       |          | 4,22              | 3,638  | 5,82    | 77,115  |
| Обед                                                                         |          |                   |        |         |         |
| 1. Помидор свежий                                                            | 30       | 0,347             | 0,063  | 1,2     | 7,579   |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки | 150/15/5 | 3,786             | 5,484  | 4,893   | 84,633  |
| 3. Котлета рубленая из говядины                                              | 80       | 15,934            | 15,091 | 7,213   | 226,923 |
| 4. Пюре из свеклы                                                            | 120      | 1,597             | 4,56   | 10,449  | 89,129  |
| 5. Сок для раннего возраста персиковый                                       | 150      | 0,45              | 0      | 24,75   | 102     |
| 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                          | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 7. Батон обогащенный                                                         | 20       | 1,54              | 0,6    | 10,02   | 51,8    |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                       |          | 24,973            | 26,057 | 66,485  | 602,263 |
| Полдник                                                                      |          |                   |        |         |         |
| 1. Винегрет овощной с сельдью                                                | 70       | 2,873             | 6,365  | 2,51    | 79,326  |
| 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                          | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 3. Компот из чернослива                                                      | 150      | 0,391             | 0,119  | 17,16   | 73,046  |
| 4. Пирожок печеный с капустой и яйцом                                        | 50       | 4,171             | 4,472  | 21,936  | 145,173 |
| 5. Банан свежий                                                              | 80       | 1,4               | 0,467  | 19,6    | 89,6    |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                       |          | 10,155            | 11,683 | 69,166  | 427,345 |
| Итого за день:                                                               |          | 53                | 61,471 | 162,946 | 1428,5  |

## Сад (2024-2025)

| Блюда                                                                           | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                                                 |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                                                         |          |                   |        |         |         |
| 1. Салат из зеленого горошка консервированного                                  | 40       | 1,103             | 2,069  | 2,311   | 32,209  |
| 2. Омлет натуральный                                                            | 140      | 11,551            | 20,079 | 2,277   | 236,211 |
| 1. (замена аллергикам) Яйцо вареное                                             | 20       | 2,831             | 2,56   | 0,156   | 34,992  |
| 3. Чай с молоком                                                                | 200      | 2,583             | 2,306  | 11,022  | 75,618  |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)                                 | 180      | 0                 | 0      | 5,988   | 23,94   |
| 4. Батон                                                                        | 20       | 1,54              | 0,6    | 10,02   | 51,8    |
| Итого:                                                                          |          | 16,776            | 25,054 | 25,63   | 395,837 |
| 2й Завтрак                                                                      |          |                   |        |         |         |
| 1. Кефир 2,5 %                                                                  | 180      | 5,063             | 4,365  | 6,984   | 92,538  |
| 1. (замена аллергикам) Яблоко (аллергии)                                        | 80       | 0,32              | 0,32   | 7,84    | 37,6    |
| Итого:                                                                          |          | 5,063             | 4,365  | 6,984   | 92,538  |
| Обед                                                                            |          |                   |        |         |         |
| 1. Салат картофельный                                                           | 50       | 0,837             | 5,15   | 6,271   | 74,94   |
| 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной                    | 200/15/1 | 5,105             | 6,072  | 7,339   | 105,878 |
| 1. (замена аллергикам) Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной(аллергии) | 200/15/1 | 4,818             | 4,882  | 6,818   | 91,703  |
| 3. Фрикадельки из птицы                                                         | 70       | 12,168            | 10,029 | 7,05    | 167,477 |
| 1. (замена алдгергикам) говядина отварная (аллергии)                            |          | 8,987             | 7,688  | 0,344   | 106,362 |
| 4. Пюре из свеклы                                                               | 130      | 1,326             | 3,882  | 8,579   | 74,483  |
| 5. Компот из чернослива                                                         | 180      | 0,52              | 0,158  | 24,971  | 105,736 |
| 6. Хлеб ржаной                                                                  | 30       | 1,98              | 0,39   | 11,94   | 60,3    |
| 7. Батон                                                                        | 20       | 1,54              | 0,6    | 10,02   | 51,8    |
| Итого:                                                                          |          | 23,476            | 26,282 | 76,171  | 640,615 |
| Полдник                                                                         |          |                   |        |         |         |
| 1. Голубцы ленивые                                                              | 150      | 15,628            | 16,603 | 10,326  | 254,08  |
| 2. Булочка "творожная"                                                          | 70       | 7,023             | 3,298  | 26,238  | 163,499 |
| 1. (замена аллергикам) Батон                                                    | 20       | 1,54              | 0,6    | 10,02   | 51,8    |
| 3. Хлеб ржаной                                                                  | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 4. Напиток витаминизированный                                                   | 180      | 0                 | 0      | 21,965  | 87,86   |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)                                 | 180      | 0                 | 0      | 5,988   | 23,94   |
| 5. Яблоко                                                                       | 80       | 0,32              | 0,32   | 7,848   | 37,638  |
| Итого:                                                                          |          | 24,291            | 20,481 | 74,336  | 583,276 |
| Итого за день:                                                                  |          | 69,607            | 76,182 | 183,121 | 1712,26 |

Заведующий

Ракутина Е.В.