

Меню на 22.05.2025, День 9

ГБДОУ №19 Кир.р. 1 корп.

Сад 12 - УСП2019

Блюда		Выход	Химический состав			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак						
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,493	8,228	27,052	208,682	
1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая(аллергики)	200	3,665	6,543	22,309	162,71	
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15	
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
3. 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	
Итого:		10,89	15,288	49,713	381,094	
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. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616	
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,756	5,869	10,453	113,999	
1. (замена аллергикам) Борщ с капустой и картофелем, говядиной и зеленью петрушки(аллергики)	200/10/1	4,484	4,717	10,069	100,739	
3. Рыба (филе) отварная	70	13,336	0,473	0,385	59,142	
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергики)		8,987	7,688	0,344	106,362	
4. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772	
5. Пюре картофельное	130	2,511	4,364	15,892	112,992	
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	150	2,262	4,492	17,277	118,585	
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	
7. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7	
8. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99	
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергики)	180	0	0	5,988	23,94	
Итого:		26,973	24,194	77,923	643,521	
Полдник						
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,878	13,062	3,643	160,365	
1. (замена аллергикам) Винегрет овощной.(аллергики)	50	0,679	5,072	3,309	62,134	
3. Напиток лимонный	180	0,086	0,01	14,26	59,124	
4. Булочка молочная	70	6,627	2,105	40,863	209,311	
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	

Ясли 12-УСП2019

Блюда		Выход	Химический состав			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак						
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,01	5,103	16,333	127,616	
2. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288	
3. Чай с молоком	180	1,181	1,055	7,97	46,295	
Итого:		6,814	10,246	34,758	259,199	
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 соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	4,024	4,565	6,612	83,925	
3. Рыба, тушенная с овощами	100	11,877	5,451	4,483	114,479	
4. Картофель отварной	80	1,508	2,754	11,801	78,036	
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
6. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	
Итого:		19,719	13,21	46,517	389,54	
Полдник						
1. Голубцы ленивые	120	12,456	15,297	7,636	217,804	
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
3. Булочка "творожная"	50	6,113	2,984	18,553	126,191	
4. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95	
5. Мандарины свежие	80	0,64	0,16	6	30,4	

Заведующий

Ракутина Е.В.

6. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		22,281	21,303	86,655	632,4
Итого за день:		63,768	63,91	229,541	1762,01

Итого:		20,65	18,79	58,208	488,544
Итого за день:		50,808	45,372	154,734	1242,28



Заведующий

Ракутина Е.В.