

Меню на 23.05.2025, День 10

ГБДОУ №19 Кир.п. 1 корп.

Сад 12 - УСП2019

Сад 12 - УСП2019					
Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. 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
2. Каша рисовая жидкая	180	4,419	6,236	27,429	183,97
1. (замена аллергикам) Каша жидкая рисовая с маслом раст.	180/5	1,932	5,171	20,424	135,959
3. Какао с молоком	180	3,05	2,543	12,677	86,634
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		10,189	13,953	57,681	398,654
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,755	3,641	4,154	52,398
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	6,08	6,927	12,956	138,889
1. (замена аллергикам) Рассольник ленинградский с говядиной (аллергии)	200/10/1	5,81	5,775	12,58	125,709
3. Котлеты рубленые из птицы	70	19,324	22,698	7,218	309,808
1. (замена аллергикам) говядина отварная (аллергии)		8,987	7,688	0,344	106,362
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,507	2,002	10,968	72,179
1. (замена аллергикам) Овощи (аллергии)	150	2,235	0,163	10,762	53,782
5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
6. Батон	35	2,31	0,9	15,03	77,7
7. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром (аллергии)	180	0	0	5,988	23,94
Итого:		33,496	36,558	91,966	833,673
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Жаркое по-домашнему	140	17,745	17,049	12,135	272,746
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4
1. (замена аллергикам) Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
6. Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38
1. (замена аллергикам) Яблоко (аллергии)	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		22,643	20,069	72,417	602,912
Итого за день:		69,953	73,705	237,313	1940,24

Ясли 12-УСП2019

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,13	4,243	19,761	130,066
2. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Какао с молоком	170	3,323	2,813	10,562	81,704
Итого:		8,402	11,93	42,889	313,92
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 из свеклы	30	0,378	1,82	2,077	26,199
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	5,236	7,051	12,25	133,618
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	10,908	9,067	5,132	146,052
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,7	1,338	7,447	49,027
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	26,413	105,617
Итого:		19,541	19,536	61,278	500,713
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	100	12,685	12,817	8,653	200,538
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Ватрушка с творогом	50	6,588	2,586	21,984	138,326
4. Компот из чернослива	100	0,288	0,088	17,168	71,9
5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:		21,16	16,03	62,624	483,864
Итого за день:		52,728	50,622	182,04	1403,49

Заведующий

Ракутина Е.В.