

Меню на 17.06.2025, День 7

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

| Блюда                                                        | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|--------------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                              |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                                      |          |                   |        |         |         |
| 1. Салат из зеленого горошка консервированного               | 40       | 0,406             | 2,024  | 0,852   | 23,223  |
| 2. Омлет натуральный                                         | 140      | 22,672            | 30,135 | 3,569   | 376,437 |
| 1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая        | 200      | 7,555             | 9,177  | 28,836  | 228,792 |
| 3. Чай с молоком                                             | 200      | 3,749             | 3,347  | 12,979  | 97,69   |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                         | 180      | 0                 | 0      | 4,891   | 19,553  |
| 4. Батон                                                     | 20       | 1,548             | 0,603  | 10,075  | 52,082  |
| Итого:                                                       |          | 28,376            | 36,109 | 27,474  | 549,432 |
| 2й Завтрак                                                   |          |                   |        |         |         |
| 1. Ряженка 2,5%                                              | 100      | 3,522             | 3,036  | 5,101   | 65,58   |
| 1. (замена аллергикам) Яблоко свежее                         | 66       | 0,266             | 0,266  | 6,526   | 31,296  |
| Итого:                                                       |          | 3,522             | 3,036  | 5,101   | 65,58   |
| Обед                                                         |          |                   |        |         |         |
| 1. Салат картофельный                                        | 50       | 0,813             | 3,452  | 6,171   | 59,136  |
| 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 200/15/1 | 5,301             | 5,453  | 6,692   | 98,558  |
| 1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем     | 200/10   | 3,98              | 3,367  | 8,327   | 80,177  |
| 3. Фрикадельки из птицы                                      | 70       | 1,577             | 0,914  | 7,395   | 44,319  |
| 4. Пюре из свеклы                                            | 130      | 2,773             | 3,978  | 17,067  | 114,992 |
| 5. Напиток из плодов шиповника                               | 180      | 0,734             | 0,302  | 22,409  | 109,224 |
| 6. Хлеб ржаной                                               | 18       | 1,242             | 0,245  | 7,487   | 37,81   |
| 7. Батон                                                     | 20       | 1,548             | 0,603  | 10,075  | 52,082  |
| Итого:                                                       |          | 13,988            | 14,946 | 77,295  | 516,122 |
| Полдник                                                      |          |                   |        |         |         |
| 1. Голубцы ленивые                                           | 150      | 16,443            | 12,121 | 9,77    | 214,872 |
| 2. Булочка "творожная"                                       | 70       | 14,094            | 5,043  | 27,391  | 213,442 |
| 3. Напиток витаминизированный                                | 180      | 0                 | 0      | 0       | 0       |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                         | 180      | 0                 | 0      | 4,891   | 19,553  |
| 4. Хлеб ржаной                                               | 25       | 1,862             | 0,367  | 11,23   | 56,714  |
| 5. Банан свежий                                              | 74       | 1,11              | 0,37   | 15,54   | 71,04   |
| 1. (замена аллергикам) Яблоко свежее                         | 65       | 0,266             | 0,266  | 6,526   | 31,296  |
| Итого:                                                       |          | 33,509            | 17,901 | 63,931  | 556,068 |
| Итого за день:                                               |          | 79,395            | 71,993 | 173,801 | 1687,20 |

ясли 2025г.

| 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      | 9,154             | 13,732 | 1,471   | 166,198 |
| 3. Чай с молоком                                                             | 180      | 1,181             | 1,055  | 7,97    | 46,295  |
| 4. Батон обогащенный                                                         | 20       | 1,54              | 0,6    | 10,02   | 51,8    |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                       |          | 12,771            | 16,942 | 21,338  | 289,337 |
| 2й Завтрак                                                                   |          |                   |        |         |         |
| 1. Ряженка 2,5%                                                              | 100      | 2,897             | 2,498  | 4,196   | 53,951  |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                       |          | 2,897             | 2,498  | 4,196   | 53,951  |
| Обед                                                                         |          |                   |        |         |         |
| 1. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки | 150/15/5 | 3,914             | 4,546  | 5,052   | 77,33   |
| 2. Котлета рубленая из говядины                                              | 80       | 7,585             | 5,54   | 7,213   | 107,822 |
| 3. Пюре из свеклы                                                            | 120      | 1,989             | 4,586  | 12,751  | 100,116 |
| 4. Соки и нектары                                                            | 150      | 1                 | 0      | 25,4    | 110     |
| 5. Хлеб ржаной                                                               | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 6. Батон обогащенный                                                         | 20       | 1,54              | 0,6    | 10,02   | 51,8    |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                       |          | 17,348            | 15,531 | 68,396  | 487,268 |
| Полдник                                                                      |          |                   |        |         |         |
| 1. Винегрет овощной с сельдью                                                | 70       | 5,34              | 8,848  | 2,327   | 110,836 |
| 2. Компот из изюма                                                           | 150      | 0,218             | 0,047  | 13,719  | 56,546  |
| 3. Пирожок печеный с капустой и яйцом                                        | 50       | 4,161             | 4,472  | 21,909  | 145,015 |
| 4. Хлеб ржаной                                                               | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 5. Банан свежий                                                              | 80       | 1,4               | 0,467  | 19,6    | 89,6    |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
|                                                                              |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                       |          | 12,439            | 14,093 | 65,515  | 442,197 |
| Итого за день:                                                               |          | 45,455            | 49,064 | 159,445 | 1272,75 |

заведующий\_\_\_\_\_Ергина Е.Н.

# Меню на 17.06.2025, День 7

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

| Блюда                   | Выход | Химический состав |       |        |         |
|-------------------------|-------|-------------------|-------|--------|---------|
|                         |       | Белки             | Жиры  | Углев. | Ккал    |
| Обед                    |       |                   |       |        |         |
| 1. Фрикадельки из птицы | 70    | 1,409             | 0,766 | 7,086  | 41,05   |
| 2. Пюре из свеклы       | 130   | 2,148             | 3,937 | 13,405 | 97,513  |
| 3. Хлеб ржаной          | 30    | 1,98              | 0,39  | 11,94  | 60,3    |
| Итого:                  |       | 5,537             | 5,092 | 32,431 | 198,863 |
| Итого за день:          |       | 5,537             | 5,092 | 32,431 | 198,863 |

заведующий\_\_\_\_\_Ергина Е.Н.