

Меню на 19.06.2025, День 9

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30/5	2,172	4,961	14,009	109,614
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	9,611	9,714	43,463	300,073
1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	4,175	5,102	24,871	162,024
3. Чай с молоком	180	2,253	2,012	9,77	66,591
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
Итого:		14,036	16,687	67,242	476,279
2й Завтрак					
1. кефир 2,5%	150	2,857	2,463	3,941	52,214
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		2,857	2,463	3,941	52,214
Обед					
1. Огурец свежий	35	0,46	0	1,436	8,042
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,516	5,525	7,809	99,681
1. (замена аллергикам) Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	3,773	3,045	9,207	79,665
3. Рыба (филе) отварная	70	23,868	0,763	0,009	101,897
1. (замена аллергикам) Мясо отварное	50	16,246	7,943	0,255	137,362
4. Пюре картофельное	130	2,717	4,424	18,848	126,398
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	3,168	5,229	25,819	163,322
5. Соус польский	20	0,803	12,198	0,185	113,791
6. Сок абрикосовый	175	0,882	0	22,412	97,059
7. Батон	30	2,147	0,836	13,969	72,214
8. Хлеб ржаной	20	1,408	0,277	8,488	42,867
Итого:		36,801	24,024	73,156	661,95
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	16,424	22,809	2,33	281,029
3. Напиток лимонный	180	0,111	0,012	14,343	60,06
4. Булочка молочная	70	6,568	2,052	40,764	208,194
5. Хлеб ржаной	30	2,111	0,416	12,732	64,302
6. Апельсин свежий	80	0,931	0,207	8,377	44,469
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		32,115	30,895	78,875	731,854
Итого за день:		85,809	74,069	223,214	1922,29

ясли 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	2,238	4,25	8,057	79,732
3. Чай с молоком	180	1,181	1,055	7,97	46,295
Итого:		5,042	9,394	26,482	211,315
2й Завтрак					
1. кефир 2,5%	0,150	4,22	3,638	5,82	77,115
Итого:		4,22	3,638	5,82	77,115
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	3,677	4,779	5,239	79,171
3. Рыба, тушенная с овощами	100	12,446	5,354	2,981	109,98
4. Картофель отварной	80	2,127	2,897	17,237	103,752
5. Соки и нектары	150	0,6	0	33	136
6. Хлеб ржаной	20	1,408	0,277	8,488	42,867
Итого:		20,498	13,338	67,455	475,671
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	11,729	11,019	7,11	175,281
2. Булочка "творожная"	50	3,327	2,32	18,155	106,949
3. Компот из изюма	150	0,26	0,057	14,921	61,679
4. Апельсин свежий	70	0,658	0,146	5,924	31,448
5. Хлеб ржаной	20	1,408	0,277	8,488	42,867
Итого:		17,381	13,819	54,598	418,225
Итого за день:		47,14	40,188	154,355	1182,32

заведующий_____Ергина Е.Н.

Меню на 19.06.2025, День 9

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Рыба (филе) отварная	70	24,98	0,793	0,423	108,318
2. Соус польский	20	0,897	12,198	0,38	115,046
3. Пюре картофельное	130	3,495	4,609	24,917	155,528
4. Хлеб ржаной	30	2,111	0,416	12,732	64,302
Итого:		31,484	18,016	38,451	443,193
Итого за день:		31,484	18,016	38,451	443,193

заведующий_____Ергина Е.Н.