

Меню на 25.11.2025, День 2

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

| Блюда                                                                         | Выход    | Химический состав |        |        |         |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|--------|---------|
|                                                                               |          | Белки             | Жиры   | Углев. | Ккал    |
| Завтрак                                                                       |          |                   |        |        |         |
| 1. Бутерброд с сыром                                                          | 40       | 8,633             | 8,727  | 16,605 | 181,255 |
| 1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной                                            | 20       | 1,399             | 0,276  | 8,436  | 42,604  |
| 2. Каша рисовая жидкая                                                        | 180      | 4,433             | 10,744 | 27,453 | 224,695 |
| 1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая                                    | 180      | 1,869             | 4,763  | 23,151 | 142,933 |
| 3. Какао с молоком                                                            | 180      | 3,079             | 2,564  | 12,706 | 87,078  |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                                          | 180      | 0                 | 0      | 4,891  | 19,553  |
| Итого:                                                                        |          | 16,146            | 22,035 | 56,764 | 493,028 |
| 2й Завтрак                                                                    |          |                   |        |        |         |
| 1. Ряженка 2,5%                                                               | 100      | 3,467             | 2,989  | 5,022  | 64,566  |
| 1. (замена аллергикам) Груша                                                  | 80       | 0,32              | 0,24   | 8,232  | 37,562  |
| Итого:                                                                        |          | 3,467             | 2,989  | 5,022  | 64,566  |
| Обед                                                                          |          |                   |        |        |         |
| 1. Салат из моркови и яблок                                                   | 50       | 0,435             | 2,612  | 4      | 42,171  |
| 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,581             | 4,253  | 6,938  | 85,14   |
| 1. (замена аллергикам) Суп из овощей с курой                                  | 200/10   | 1,31              | 2,199  | 8,513  | 59,504  |
| 3. Печень по-строгановски                                                     | 60/30    | 13,606            | 6,86   | 6,603  | 143,625 |
| 4. Макаронные изделия отварные                                                | 150/5    | 5,8               | 4,808  | 37,053 | 214,85  |
| 1. (замена аллергикам) Картофель отварной                                     | 120      | 2,382             | 5,072  | 19,41  | 133,043 |
| 5. Компот из изюма                                                            | 180      | 0,313             | 0,068  | 18,929 | 78,116  |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                                          | 180      | 0                 | 0      | 4,891  | 19,553  |
| 6. Хлеб ржаной                                                                | 20       | 1,399             | 0,276  | 8,436  | 42,604  |
| Итого:                                                                        |          | 26,134            | 18,876 | 81,959 | 606,506 |
| Полдник                                                                       |          |                   |        |        |         |
| 1. Шницель рыбный натуральный                                                 | 60       | 17,917            | 6,925  | 0,995  | 136,904 |
| 1. (замена аллергикам) Мясо отварное                                          | 50       | 16,244            | 7,943  | 0,248  | 137,329 |
| 2. Пюре картофельное                                                          | 120      | 1,887             | 7,669  | 15,251 | 137,774 |
| 1. (замена аллергикам) Картофель отварной                                     | 120      | 2,382             | 5,072  | 19,41  | 133,043 |
| 3. Напиток из плодов шиповника                                                | 180      | 0,955             | 0,393  | 25,543 | 127,65  |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                                          | 180      | 0                 | 0      | 4,891  | 19,553  |
| 4. Булочка "творожная"                                                        | 70       | 9,541             | 3,904  | 26,638 | 181,094 |
| 5. Хлеб ржаной                                                                | 30       | 2,098             | 0,413  | 12,654 | 63,904  |
| 6. Апельсин свежий                                                            | 45       | 0,426             | 0,095  | 3,836  | 20,362  |
| 1. (замена аллергикам) Груша                                                  | 80       | 0,32              | 0,24   | 8,232  | 37,562  |
| Итого:                                                                        |          | 32,824            | 19,4   | 84,915 | 667,688 |
| Итого за день:                                                                |          | 78,572            | 63,301 | 228,66 | 1831,78 |

ясли 2025г.

| Блюда                                                                  | Выход   | Химический состав |        |         |         |
|------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                                        |         | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                                                |         |                   |        |         |         |
| 1. Бутерброд с сыром                                                   | 20/12   | 4,324             | 4,14   | 10,02   | 95,48   |
| 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным                              | 130     | 3,05              | 4,171  | 19,627  | 128,556 |
| 3. Чай с молоком                                                       | 170     | 1,115             | 0,995  | 7,559   | 43,84   |
|                                                                        |         |                   |        |         |         |
|                                                                        |         |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                 |         | 8,488             | 9,307  | 37,207  | 267,875 |
| 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. Салат из свеклы                                                     | 40      | 0,552             | 2,434  | 3,238   | 37,032  |
| 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 150/5/1 | 1,609             | 0,985  | 11,217  | 60,433  |
| 3. Печень по-строгановски                                              | 50/30   | 10,773            | 8,24   | 5,42    | 139,775 |
| 4. Каша гречневая рассыпчатая                                          | 90      | 5,231             | 3,841  | 23,663  | 149,952 |
| 5. Компот из изюма                                                     | 150     | 0,26              | 0,057  | 14,921  | 61,679  |
| 6. Хлеб ржаной                                                         | 20      | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
|                                                                        |         |                   |        |         |         |
|                                                                        |         |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                 |         | 19,745            | 15,817 | 66,419  | 489,071 |
| Полдник                                                                |         |                   |        |         |         |
| 1. Шницель рыбный натуральный                                          | 50      | 11,062            | 5,675  | 0,848   | 97,664  |
| 2. Пюре картофельное                                                   | 100     | 2,078             | 3,417  | 14,196  | 96,098  |
| 3. Напиток из плодов шиповника                                         | 150     | 0,51              | 0,21   | 12,235  | 62,55   |
| 4. Булочка "творожная"                                                 | 50      | 6,113             | 2,984  | 18,553  | 126,191 |
| 5. Хлеб ржаной                                                         | 20      | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 6. Груша свежая                                                        | 50      | 0,2               | 0,15   | 5,145   | 23,477  |
|                                                                        |         |                   |        |         |         |
|                                                                        |         |                   |        |         |         |
|                                                                        |         |                   |        |         |         |
|                                                                        |         |                   |        |         |         |
| Итого:                                                                 |         | 21,284            | 12,696 | 58,937  | 446,179 |
| Итого за день:                                                         |         | 52,414            | 40,317 | 166,759 | 1257,07 |

заведующий\_\_\_\_\_Ергина Е.Н.

# Меню на 25.11.2025, День 2

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

| Блюда                          | Выход | Химический состав |        |        |        |
|--------------------------------|-------|-------------------|--------|--------|--------|
|                                |       | Белки             | Жиры   | Углев. | Ккал   |
| Обед                           |       |                   |        |        |        |
| 1. Печень по-строгановски      | 60/30 | 16,522            | 7,904  | 7,34   | 167,76 |
| 2. Макаронные изделия отварные | 150/5 | 5,8               | 4,808  | 37,053 | 214,85 |
| 3. Хлеб ржаной                 | 30    | 1,98              | 0,39   | 11,94  | 60,3   |
| Итого:                         |       | 24,302            | 13,102 | 56,332 | 442,91 |
| Итого за день:                 |       | 24,302            | 13,102 | 56,332 | 442,91 |

заведующий\_\_\_\_\_Ергина Е.Н.