

Меню на 1й день

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

ясли 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	25/3/16	2,09	3,252	24,609	134,267
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	25	1,835	0,361	11,065	55,88
2. Каша пшеничная жидкая	180	5,928	6,597	28,503	197,425
1. (замена аллергикам) Каша пшеничная жидкая	180	3,588	5,401	24,578	161,164
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,633	2,134	11,08	79,386
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
Итого:		10,651	11,983	64,191	411,078
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	100	3,265	2,814	4,728	60,789
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		3,265	2,814	4,728	60,789
Обед					
1. Огурец свежий	35	0,392	0	1,224	6,853
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,23	4,308	8,81	91,12
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с курой	200/10	2,227	2,366	16,375	96,254
3. Рыба запеченная в омлете	70	20,271	4,873	2,068	132,83
1. (замена аллергикам) Мясо отварное	50	15,11	12,965	0,248	177,829
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,781	5,61	18,473	136,163
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,382	5,072	19,41	133,043
5. Сок персиковый	180	0,583	0	32,083	132,222
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
6. Хлеб ржаной	25	1,835	0,361	11,065	55,88
7. Батон	35	2,719	1,059	17,691	91,458
Итого:		32,811	16,213	91,414	646,526
Полдник					
1. Плов из птицы	130	2,345	7,211	23,532	168,631
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,194	5,898	27,587	184,641
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	25	1,835	0,361	11,065	55,88
3. Чай с молоком	180	2,315	2,067	9,873	67,752
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
4. Хлеб ржаной	20	1,376	0,271	8,299	41,911
5. Апельсин свежий	80	0,836	0,186	7,522	39,933
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		12,065	15,632	76,813	502,866
Итого за день:		58,791	46,642	237,147	1621,25

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,623	4,089	10,454	85,288
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,607	4,315	22,474	147,396
3. Какао с молоком	150	2,465	2,1	10,664	72,015
Итого:		8,695	10,504	43,592	304,699
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. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,79	2,71	8,542	69,914
3. Рыба запеченная в омлете	50	12,065	3,566	1,538	86,291
4. Пюре картофельное с морковью	110	2,122	2,508	12,88	83,078
5. Соки и нектары	150	1	0	25,4	110
6. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
7. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		21,167	9,703	67,48	448,484
Полдник					
1. Фрикадельки из птицы	50	1,006	0,542	5,109	29,467
2. Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,725	1,512	23,839	123,968
3. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	3,977	4,462	21,428	142,149
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Апельсин свежий	75	0,706	0,157	6,35	33,712
Итого:		10,733	6,932	69,677	389,446
Итого за день:		43,493	29,638	184,946	1196,58

заведующий_____Ергина Е.Н.

Меню на 1й день

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Рыба запеченная в омлете	70	21,838	4,941	2,085	139,734
2. Картофельное пюре с морковью	150	3,007	5,67	20,115	144,206
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		26,825	11	34,14	344,24
Итого за день:		26,825	11	34,14	344,24

заведующий_____Ергина Е.Н.