

Меню на 17.11.2025, День 6

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

| Блюда                                           | Выход  | Химический состав |        |         |         |
|-------------------------------------------------|--------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                 |        | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                         |        |                   |        |         |         |
| 1. Яйцо вареное                                 | 20     | 2,831             | 2,56   | 0,156   | 34,992  |
| 2. Каша пшенная жидкая                          | 200    | 6,174             | 11,213 | 28,271  | 239,276 |
| 1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая      | 200    | 3,416             | 4,976  | 23,643  | 153,095 |
| 3. Кофейный напиток с молоком                   | 180    | 2,816             | 2,297  | 11,387  | 82,844  |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром            | 180    | 0                 | 0      | 4,891   | 19,553  |
| 4. Батон                                        | 30     | 2,352             | 0,916  | 15,302  | 79,104  |
| 1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной              | 18     | 1,242             | 0,245  | 7,492   | 37,836  |
| Итого:                                          |        | 14,172            | 16,987 | 55,115  | 436,216 |
| 2й Завтрак                                      |        |                   |        |         |         |
| 1. кефир 2,5%                                   | 150    | 4,353             | 3,753  | 6,004   | 79,554  |
| 1. (замена аллергикам) Яблоко свежее            | 80     | 0,32              | 0,32   | 7,848   | 37,638  |
| Итого:                                          |        | 4,353             | 3,753  | 6,004   | 79,554  |
| Обед                                            |        |                   |        |         |         |
| 1. Помидор свежий                               | 50     | 0,55              | 0,1    | 1,9     | 12      |
| 2. Суп картофельный с горохом и гречками        | 200/10 | 7,257             | 2,769  | 28,321  | 167,68  |
| 1. (замена аллергикам) Суп картофельный с курой | 200/10 | 2,227             | 2,366  | 16,375  | 96,254  |
| 3. Рулет с луком и яйцом                        | 70     | 11,045            | 12,548 | 6,083   | 180,834 |
| 1. (замена аллергикам) Мясо отварное            | 50     | 15,11             | 12,965 | 0,248   | 177,829 |
| 4. Овощи в молочном соусе                       | 150    | 3,171             | 6,291  | 15,19   | 131,005 |
| 1. (замена аллергикам) Картофель отварной       | 120    | 2,382             | 5,072  | 19,41   | 133,043 |
| 5. Кисель из кураги                             | 180    | 0,946             | 0,054  | 31,013  | 129,086 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром            | 180    | 0                 | 0      | 4,891   | 19,553  |
| 6. Хлеб ржаной                                  | 18     | 1,242             | 0,245  | 7,492   | 37,836  |
| 7. Батон                                        | 35     | 2,822             | 1,1    | 18,362  | 94,926  |
| Итого:                                          |        | 27,034            | 23,107 | 108,361 | 753,367 |
| Полдник                                         |        |                   |        |         |         |
| 1. Огурец соленый                               | 50     | 0,382             | 0,048  | 0,812   | 6,208   |
| 2. Фрикадельки рыбные отварные                  | 70     | 11,586            | 3,499  | 6,497   | 103,691 |
| 1. (замена аллергикам) Мясо отварное            | 50     | 15,11             | 12,965 | 0,248   | 177,829 |
| 3. Картофельное пюре с морковью                 | 130    | 2,408             | 4,85   | 15,895  | 117,433 |
| 1. (замена аллергикам) Картофель отварной       | 120    | 2,382             | 5,072  | 19,41   | 133,043 |
| 4. Сок яблочный                                 | 180    | 0,921             | 0,184  | 18,605  | 84,737  |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром            | 180    | 0                 | 0      | 4,891   | 19,553  |
| 5. Хлеб ржаной                                  | 25     | 1,864             | 0,367  | 11,238  | 56,752  |
| 6. Батон                                        | 35     | 2,822             | 1,1    | 18,362  | 94,926  |
| 7. мандарины                                    | 80     | 0,748             | 0,187  | 7,014   | 35,535  |
| 1. (замена аллергикам) Яблоко свежее            | 80     | 0,32              | 0,32   | 7,848   | 37,638  |
| Итого:                                          |        | 20,731            | 10,235 | 78,423  | 499,282 |
| Итого за день:                                  |        | 66,289            | 54,081 | 247,903 | 1768,41 |

ясли 2025г.

| Блюда                                     | Выход  | Химический состав |        |         |         |
|-------------------------------------------|--------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                           |        | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                   |        |                   |        |         |         |
| 1. Яйцо вареное                           | 20     | 2,831             | 2,56   | 0,156   | 34,992  |
| 2. Бутерброд с маслом                     | 30     | 1,95              | 4,875  | 12,565  | 102,15  |
| 3. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным | 130    | 4,607             | 4,819  | 22,121  | 150,672 |
| 4. Кофейный напиток с молоком             | 150    | 2,61              | 2,138  | 12,464  | 84,312  |
|                                           |        |                   |        |         |         |
|                                           |        |                   |        |         |         |
| Итого:                                    |        | 11,998            | 14,392 | 47,306  | 372,126 |
| 2й Завтрак                                |        |                   |        |         |         |
| 1. Кефир 2,5%                             | 150    | 4,36              | 3,759  | 6,014   | 79,686  |
|                                           |        |                   |        |         |         |
| Итого:                                    |        | 4,36              | 3,759  | 6,014   | 79,686  |
| Обед                                      |        |                   |        |         |         |
| 1. Огурец свежий                          | 30     | 0,248             | 0      | 0,775   | 4,34    |
| 2. Суп картофельный с горохом и гречками  | 150/10 | 4,735             | 2,042  | 19,346  | 115,027 |
| 3. Котлета мясная (говядина)              | 70     | 8,741             | 10,197 | 4,559   | 144,07  |
| 4. Овощи в молочном соусе                 | 100    | 2,342             | 2,217  | 9,845   | 69,419  |
| 5. Кисель из кураги                       | 150    | 0,786             | 0,045  | 19,827  | 83,505  |
| 6. Хлеб ржаной                            | 20     | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
|                                           |        |                   |        |         |         |
|                                           |        |                   |        |         |         |
|                                           |        |                   |        |         |         |
|                                           |        |                   |        |         |         |
|                                           |        |                   |        |         |         |
| Итого:                                    |        | 18,172            | 14,76  | 62,312  | 456,561 |
| Полдник                                   |        |                   |        |         |         |
| 1. Огурец соленый                         | 30     | 0,24              | 0,03   | 0,51    | 3,9     |
| 2. Биточек рыбный                         | 50     | 8,743             | 4,616  | 4,559   | 93,82   |
| 3. Картофельное пюре с морковью           | 100    | 1,955             | 2,153  | 13,045  | 79,824  |
| 4. Напиток лимонный                       | 130    | 0,062             | 0,007  | 13,182  | 54,227  |
| 5. Хлеб ржаной                            | 20     | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 6. Печенье в ассортименте                 | 20     | 1,2               | 1,28   | 13,7    | 90,2    |
| 7. Мандарины свежие                       | 80     | 0,64              | 0,16   | 6       | 30,4    |
|                                           |        |                   |        |         |         |
|                                           |        |                   |        |         |         |
|                                           |        |                   |        |         |         |
|                                           |        |                   |        |         |         |
| Итого:                                    |        | 14,16             | 8,506  | 58,956  | 392,571 |
| Итого за день:                            |        | 48,69             | 41,417 | 174,588 | 1300,94 |

заведующий\_\_\_\_\_Ергина Е.Н.

# Меню на 17.11.2025, День 6

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

| Блюда                     | Выход | Химический состав |        |        |         |
|---------------------------|-------|-------------------|--------|--------|---------|
|                           |       | Белки             | Жиры   | Углев. | Ккал    |
| Обед                      |       |                   |        |        |         |
| 1. Рулет с луком и яйцом  | 70    | 11,092            | 12,499 | 6,232  | 181,616 |
| 2. Овощи в молочном соусе | 150   | 4,228             | 5,881  | 18,152 | 143,72  |
| 3. Хлеб ржаной            | 30    | 1,98              | 0,39   | 11,94  | 60,3    |
| Итого:                    |       | 17,301            | 18,77  | 36,324 | 385,635 |
| Итого за день:            |       | 17,301            | 18,77  | 36,324 | 385,635 |

заведующий\_\_\_\_\_Ергина Е.Н.