

Меню на 07.11.2025, День 9

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

| Блюда                                                                   | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                                         |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                                                 |          |                   |        |         |         |
| 1. Бутерброд с маслом                                                   | 30/5     | 2,857             | 5,228  | 18,466  | 132,658 |
| 1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной                                      | 20       | 1,287             | 0,253  | 7,759   | 39,185  |
| 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая                                       | 200      | 6,739             | 8,448  | 27,466  | 213,349 |
| 1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая                   | 200      | 3,665             | 5,844  | 22,309  | 156,417 |
| 3. Чай с молоком                                                        | 180      | 2,662             | 2,377  | 10,457  | 74,335  |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                                    | 180      | 0                 | 0      | 4,891   | 19,553  |
| Итого:                                                                  |          | 12,258            | 16,054 | 56,389  | 420,342 |
| 2й Завтрак                                                              |          |                   |        |         |         |
| 1. кефир 2,5%                                                           | 150      | 4,706             | 4,057  | 6,491   | 86,007  |
| 1. (замена аллергикам) Груша свежая                                     | 80       | 0,446             | 0,335  | 11,495  | 52,452  |
| Итого:                                                                  |          | 4,706             | 4,057  | 6,491   | 86,007  |
| Обед                                                                    |          |                   |        |         |         |
| 1. Огурец свежий                                                        | 35       | 0,392             | 0      | 1,224   | 6,853   |
| 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,888             | 6,644  | 9,427   | 117,725 |
| 1. (замена аллергикам) Суп картофельный с курой                         | 200/10   | 2,061             | 2,369  | 16,106  | 94,358  |
| 3. Рыба (филе) отварная                                                 | 70       | 44,861            | 1,686  | 0,325   | 194,847 |
| 4. Пюре картофельное                                                    | 130      | 2,62              | 4,466  | 17,483  | 120,926 |
| 1. (замена аллергикам) Картофель отварной                               | 120      | 2,382             | 5,072  | 19,41   | 133,043 |
| 5. Соус польский                                                        | 20       | 0,786             | 12,198 | 0,152   | 113,576 |
| 6. Сок абрикосовый                                                      | 180      | 0,972             | 0      | 24,694  | 106,944 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                                    | 180      | 0                 | 0      | 4,891   | 19,553  |
| 7. Батон                                                                | 35       | 2,832             | 1,103  | 18,426  | 95,258  |
| 8. Хлеб ржаной                                                          | 20       | 1,287             | 0,253  | 7,759   | 39,185  |
| Итого:                                                                  |          | 58,638            | 26,351 | 79,49   | 795,314 |
| Полдник                                                                 |          |                   |        |         |         |
| 1. Яйцо вареное                                                         | 40       | 5,97              | 5,4    | 0,33    | 73,8    |
| 2. Винегрет овощной с сельдью                                           | 60/35    | 13,196            | 19,233 | 3,713   | 241,924 |
| 3. 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  |
| 4. Вафли                                                                | 30       | 2,003             | 15,713 | 32,094  | 278,322 |
| 1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной                                      | 20       | 1,287             | 0,253  | 7,759   | 39,185  |
| 5. Хлеб ржаной                                                          | 25       | 1,93              | 0,38   | 11,638  | 58,776  |
| Итого:                                                                  |          | 23,412            | 40,795 | 66,704  | 730,939 |
| Итого за день:                                                          |          | 99,014            | 87,257 | 209,074 | 2032,60 |

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      | 4,495             | 5,388  | 19,396  | 144,315 |
| 3. Чай с молоком                                      | 180      | 1,181             | 1,055  | 7,97    | 46,295  |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                |          | 7,299             | 10,531 | 37,821  | 275,899 |
| 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 соленый                                     | 30       | 0,24              | 0,03   | 0,51    | 3,9     |
| 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной | 150/10/5 | 3,757             | 5,394  | 6,937   | 91,803  |
| 3. Рыба, тушенная с овощами                           | 100      | 11,816            | 5,445  | 4,189   | 113,247 |
| 4. Картофель отварной                                 | 80       | 1,555             | 2,783  | 12,578  | 81,744  |
| 5. Соки и нектары                                     | 150      | 1                 | 0,2    | 20,2    | 92      |
| 6. Хлеб ржаной                                        | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                |          | 19,688            | 14,112 | 52,374  | 422,894 |
| Полдник                                               |          |                   |        |         |         |
| 1. Голубцы ленивые                                    | 120      | 12,145            | 15,235 | 6,865   | 213,668 |
| 2. Компот из свежих груш                              | 150      | 0,119             | 0,089  | 18,029  | 73,809  |
| 3. Печенье                                            | 25       | 1,5               | 1,6    | 17,125  | 112,75  |
| 4. Хлеб ржаной                                        | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 5. Груша свежая                                       | 75       | 0,299             | 0,224  | 7,694   | 35,109  |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                |          | 15,383            | 17,408 | 57,674  | 475,536 |
| Итого за день:                                        |          | 46,73             | 45,81  | 153,883 | 1254,01 |

заведующий\_\_\_\_\_Ергина Е.Н.

# Меню на 07.11.2025, День 9

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

| Блюда                   | Выход | Химический состав |        |        |         |
|-------------------------|-------|-------------------|--------|--------|---------|
|                         |       | Белки             | Жиры   | Углев. | Ккал    |
| Обед                    |       |                   |        |        |         |
| 1. Рыба (филе) отварная | 70    | 24,423            | 0,921  | 0,423  | 107,128 |
| 2. Соус польский        | 20    | 0,786             | 12,198 | 0,152  | 113,576 |
| 3. Пюре картофельное    | 130   | 2,769             | 4,464  | 19     | 127,577 |
| 4. Хлеб ржаной          | 30    | 1,98              | 0,39   | 11,94  | 60,3    |
| Итого:                  |       | 29,959            | 17,973 | 31,514 | 408,581 |
| Итого за день:          |       | 29,959            | 17,973 | 31,514 | 408,581 |

заведующий\_\_\_\_\_Ергина Е.Н.