

Меню на 21.11.2025, День 10

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25/5	1,996	4,871	12,863	103,489
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	18	1,242	0,245	7,49	37,824
2. Каша рисовая жидкая	180	4,592	10,866	27,72	227,524
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая	180	1,869	4,763	23,151	142,933
3. Какао с молоком	180	3,444	2,831	13,049	92,471
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
Итого:		10,031	18,567	53,632	423,484
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5%	100	3,026	2,609	4,383	56,35
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		3,026	2,609	4,383	56,35
Обед					
1. Салат из свеклы	60	0,65	3,64	3,812	50,558
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/1	6,997	5,901	13,456	135,505
1. (замена аллергикам) Рассольник ленинградский	200/10/5	1,799	1,948	13,465	79,021
3. Котлеты рубленные из птицы	70	1,333	7,324	5,599	92,339
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,676	2,042	11,577	76,632
1. (замена аллергикам) Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,352	0,174	11,129	56,451
5. Сок персиковый	180	0,568	0	31,216	128,649
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
6. Хлеб ржаной	18	1,242	0,245	7,49	37,824
7. Батон	20	1,689	0,658	10,991	56,822
Итого:		15,154	19,809	84,141	578,329
Полдник					
1. Огурец свежий	40	0,382	0	1,192	6,677
2. Жаркое по-домашнему	140	19,232	11,883	11,031	228,126
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	18,709	74,825
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
4. Хлеб ржаной	25	1,863	0,367	11,234	56,736
5. Печенье	40	2,526	2,695	28,842	189,894
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	18	1,242	0,245	7,49	37,824
6. Мандарин свежий	100	0,731	0,183	6,851	34,714
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		24,733	15,127	77,86	590,972
Итого за день:		52,945	56,112	220,017	1649,13

ясли 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,05	4,171	19,627	128,556
3. Какао с молоком	170	3,323	2,813	10,562	81,704
Итого:		8,322	11,859	42,755	312,409
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	30	0,325	1,82	1,906	25,279
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	5,364	5,829	12,922	126,051
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	1,02	0,554	5,132	29,719
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,959	1,911	7,735	57,118
5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	26,064	104,22
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		9,988	10,373	61,719	382,586
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	100	15,994	10,231	7,733	187,037
2. Компот из чернослива	100	0,288	0,088	17,168	71,9
3. Ватрушка с творогом	50	3,305	1,856	21,508	116,085
4. Мандарины свежие	80	0,64	0,16	6	30,4
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		21,547	12,595	60,368	445,622
Итого за день:		42,755	37,325	169,037	1194,56

заведующий_____Ергина Е.Н.

Меню на 21.11.2025, День 10

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Котлеты рубленные из птицы	70	1,538	7,386	7,218	100,57
2. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,598	2,014	11,548	76,029
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		6,116	9,79	30,705	236,898
Итого за день:		6,116	9,79	30,705	236,898

заведующий_____Ергина Е.Н.