

Меню на 05.11.2025, День 7

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	7,778	9,436	29,209	233,553
1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	3,665	1,848	22,309	120,457
2. Чай с молоком	200	3,964	3,54	13,341	101,771
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
3. Батон	20	1,339	0,522	8,71	45,027
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	20	1,627	0,321	9,812	49,555
Итого:		13,081	13,498	51,26	380,351
2й Завтрак					
1. кефир 2,5%	150	5,804	5,004	8,006	106,076
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		5,804	5,004	8,006	106,076
Обед					
1. Салат картофельный	50	0,738	3,496	5,883	58,026
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,086	6,597	6,376	101,957
1. (замена аллергикам) Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,115	1,82	6,223	46,203
3. Фрикадельки из птицы	70	1,478	0,892	6,585	40,485
4. Макаронные изделия отварные	150/5	5,8	4,873	37,053	215,441
5. Компот из чернослива	180	0,315	0,096	19,848	82,926
6. Хлеб ржаной	20	1,627	0,321	9,812	49,555
7. Батон	17	1,339	0,522	8,71	45,027
Итого:		15,383	16,795	94,267	593,418
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	14,773	16,494	8,294	241,078
2. Напиток из плодов шиповника	180	0,779	0,321	23,038	112,925
3. Хлеб ржаной	25	2,441	0,481	14,718	74,332
4. Яблоко	75	0,282	0,282	6,899	33,088
5. Пряник	30	1,789	1,425	22,742	110,982
Итого:		20,063	19,002	75,692	572,404
Итого за день:		54,331	54,298	229,224	1652,24

ясли 2025г.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая	130	4,246	5,329	17,536	135,388
2. Чай с молоком	180	1,181	1,055	7,97	46,295
3. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		6,967	6,984	35,526	233,483
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. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,62	5,405	4,654	82,246
2. Котлета рубленая из говядины	80	7,137	7,524	7,213	123,822
3. Пюре из свеклы	120	1,989	4,586	12,751	100,116
4. Соки и нектары	150	0,6	0	33	136
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		16,206	18,374	75,598	534,184
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	0,407	4,05	2,282	47,461
2. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
3. Компот из чернослива	150	0,432	0,132	28,774	119,948
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,856	32,881
Итого:		4,21	6,131	68,372	350,29
Итого за день:		31,742	35,248	185,51	1197,64

заведующий_____Ергина Е.Н.

Меню на 05.11.2025, День 7

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Фрикадельки из птицы	70	1,409	0,766	7,086	41,05
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:		9,189	5,963	56,079	316,2
Итого за день:		9,189	5,963	56,079	316,2

заведующий_____Ергина Е.Н.