

Меню на 01.11.2025, 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	7,26	12,183	30,093	259,831
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая	200	3,416	4,976	23,643	153,095
3. Кофейный напиток с молоком	180	3,837	3,209	13,101	102,177
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
4. Батон	25	1,907	0,743	12,408	64,147
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	20	1,495	0,295	9,018	45,545
Итого:		15,834	18,695	55,759	461,146
2й Завтрак					
1. кефир 2,5%	150	5,578	4,808	7,693	101,936
1. (замена аллергикам) Груша свежая	70	0,324	0,243	8,343	38,07
Итого:		5,578	4,808	7,693	101,936
Обед					
1. Огурец свежий	40	0,874	0	2,732	15,3
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,061	2,595	24,562	146,252
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с курой	200/10	2,042	2,366	15,995	93,804
3. Рулет с луком и яйцом	70	10,837	12,472	5,045	175,441
4. Овощи в молочном соусе	150	2,314	6,237	12,239	115,056
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,382	5,072	19,41	133,043
5. Кисель из кураги	180	0,949	0,054	32,94	136,795
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
6. Хлеб ржаной	20	1,495	0,295	9,018	45,545
7. Батон	30	2,288	0,892	14,89	76,975
Итого:		24,819	22,543	101,425	711,362
Полдник					
1. Огурец соленый	35	0,289	0,036	0,615	4,702
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	11,258	3,421	5,282	96,799
1. (замена аллергикам) Мясо отварное	50	15,11	12,965	0,248	177,829
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,573	4,997	16,171	120,546
1. (замена аллергикам) Картофель отварной	120	2,382	5,072	19,41	133,043
4. Сок яблочный	180	0,968	0,194	19,548	89,032
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	4,891	19,553
5. Хлеб ржаной	30	2,243	0,442	13,527	68,316
6. Батон	30	2,288	0,892	14,89	76,975
1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной	20	1,495	0,295	9,018	45,545
7. мандарины	80	1,076	0,269	10,091	51,127
Итого:		20,696	10,25	80,124	507,498
Итого за день:		66,927	56,297	245,002	1781,94

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	0,228	0	0,712	3,986
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	1,844	2,185	8,027	59,713
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:		17,654	14,729	60,431	446,501
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. Компот из чернослива	150	0,432	0,132	28,774	119,948
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
Итого:		13,89	8,47	68,548	427,892
Итого за день:		47,902	41,35	182,3	1326,20

заведующий_____Ергина Е.Н.

Меню на 01.11.2025, День 6

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Рулет с луком и яйцом	70	11,012	12,499	6,068	180,556
2. Овощи в молочном соусе	150	3,423	5,83	15,273	128,245
3. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		16,415	18,719	33,28	369,101
Итого за день:		16,415	18,719	33,28	369,101

заведующий_____Ергина Е.Н.