

Меню на 20.11.2025, День 9

ГБДОУ №13 Кир. р.

сад 2025г.

| Блюда                                                                   | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                                         |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                                                 |          |                   |        |         |         |
| 1. Бутерброд с маслом                                                   | 30/5     | 2,772             | 3,367  | 17,97   | 113,568 |
| 1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной                                      | 20       | 1,222             | 0,241  | 7,372   | 37,229  |
| 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая                                       | 200      | 6,586             | 6,599  | 27,211  | 195,036 |
| 1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая                   | 200      | 3,665             | 5,844  | 22,309  | 156,417 |
| 3. Чай с молоком                                                        | 180      | 2,538             | 2,266  | 10,249  | 71,984  |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                                    | 180      | 0                 | 0      | 4,891   | 19,553  |
| Итого:                                                                  |          | 11,897            | 12,232 | 55,429  | 380,589 |
| 2й Завтрак                                                              |          |                   |        |         |         |
| 1. кефир 2,5%                                                           | 150      | 4,59              | 3,957  | 6,331   | 83,88   |
| 1. (замена аллергикам) Яблоко свежее                                    | 80       | 0,19              | 0,19   | 4,66    | 22,347  |
| Итого:                                                                  |          | 4,59              | 3,957  | 6,331   | 83,88   |
| Обед                                                                    |          |                   |        |         |         |
| 1. Огурец свежий                                                        | 40       | 0,382             | 0      | 1,192   | 6,677   |
| 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/1 | 4,919             | 4,567  | 9,593   | 100,005 |
| 1. (замена аллергикам) Суп из овощей с курой                            | 200/10   | 1,358             | 2,206  | 8,797   | 60,926  |
| 3. Рыба (филе) отварная                                                 | 70       | 17,184            | 0,649  | 0,353   | 75,611  |
| 1. (замена аллергикам) Мясо отварное                                    | 50       | 16,612            | 8,12   | 0,305   | 140,617 |
| 4. Пюре картофельное                                                    | 130      | 2,583             | 2,866  | 17,423  | 106,131 |
| 1. (замена аллергикам) Картофель отварной                               | 120      | 2,382             | 5,072  | 19,41   | 133,043 |
| 5. Соус польский                                                        | 20       | 0,773             | 7,067  | 0,138   | 67,292  |
| 6. Сок абрикосовый                                                      | 180      | 0,568             | 0      | 31,216  | 128,649 |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                                    | 180      | 0                 | 0      | 4,891   | 19,553  |
| 7. Батон                                                                | 35       | 2,758             | 1,075  | 17,947  | 92,782  |
| 8. Хлеб ржаной                                                          | 20       | 1,222             | 0,241  | 7,372   | 37,229  |
| Итого:                                                                  |          | 30,389            | 16,465 | 85,235  | 614,375 |
| Полдник                                                                 |          |                   |        |         |         |
| 1. Яйцо вареное                                                         | 40       | 5,97              | 5,4    | 0,33    | 73,8    |
| 2. Винегрет овощной с сельдью                                           | 60/35    | 19,092            | 24,717 | 4,272   | 317,75  |
| 3. Напиток лимонный                                                     | 180      | 0,117             | 0,013  | 14,361  | 60,271  |
| 1. (замена аллергикам) Чай с сахаром                                    | 180      | 0                 | 0      | 4,891   | 19,553  |
| 4. Булочка молочная                                                     | 70       | 6,705             | 2,14   | 40,943  | 210,262 |
| 1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной                                      | 20       | 1,222             | 0,241  | 7,372   | 37,229  |
| 5. Хлеб ржаной                                                          | 25       | 1,834             | 0,361  | 11,058  | 55,844  |
| 6. Яблоко свежее                                                        | 50       | 0,19              | 0,19   | 4,66    | 22,347  |
| Итого:                                                                  |          | 33,908            | 32,821 | 75,623  | 740,274 |
| Итого за день:                                                          |          | 80,783            | 65,475 | 222,617 | 1819,11 |

ясли 2025г.

| Блюда                                                 | Выход    | Химический состав |        |         |         |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                                       |          | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                               |          |                   |        |         |         |
| 1. Бутерброд с маслом                                 | 25       | 1,623             | 4,089  | 10,454  | 85,288  |
| 1. (замена аллергикам) Хлеб ржаной                    | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным  | 130      | 4,495             | 5,388  | 19,396  | 144,315 |
| 1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая | 130      | 4,246             | 5,329  | 17,536  | 135,388 |
| 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%                                         | 0,150    | 4,22              | 3,638  | 5,82    | 77,115  |
| 1. (замена аллергикам) Яблоко свежее                  | 70       | 0,28              | 0,28   | 6,856   | 32,881  |
| Итого:                                                |          | 4,22              | 3,638  | 5,82    | 77,115  |
| 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 | 3,931             | 4,526  | 6,808   | 84,216  |
| 3. Рыба, тушенная с овощами                           | 100      | 11,839            | 5,448  | 4,325   | 113,923 |
| 4. Картофель отварной                                 | 80       | 1,555             | 2,783  | 12,578  | 81,744  |
| 5. Соки и нектары                                     | 150      | 0,6               | 0      | 33      | 136     |
| 6. Хлеб ржаной                                        | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                |          | 19,486            | 13,047 | 65,181  | 459,983 |
| Полдник                                               |          |                   |        |         |         |
| 1. Голубцы ленивые                                    | 120      | 12,978            | 11,706 | 7,07    | 186,191 |
| 2. Компот из свежих груш                              | 150      | 0,116             | 0,116  | 17,816  | 73,499  |
| 3. Булочка "творожная"                                | 50       | 3,327             | 2,32   | 18,155  | 106,949 |
| 4. Хлеб ржаной                                        | 20       | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 5. Яблоко свежее                                      | 75       | 0,3               | 0,3    | 7,352   | 35,259  |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
|                                                       |          |                   |        |         |         |
| Итого:                                                |          | 18,041            | 14,703 | 58,352  | 442,098 |
| Итого за день:                                        |          | 49,045            | 41,918 | 167,174 | 1255,09 |

заведующий\_\_\_\_\_Ергина Е.Н.

# Меню на 20.11.2025, День 9

ГБДОУ №13 Кир. р.

персонал 2025

| Блюда                   | Выход | Химический состав |        |        |         |
|-------------------------|-------|-------------------|--------|--------|---------|
|                         |       | Белки             | Жиры   | Углев. | Ккал    |
| Обед                    |       |                   |        |        |         |
| 1. Рыба (филе) отварная | 70    | 16,572            | 0,629  | 0,517  | 73,671  |
| 2. Соус польский        | 20    | 0,801             | 12,198 | 0,182  | 113,772 |
| 3. Пюре картофельное    | 130   | 2,769             | 4,464  | 19     | 127,577 |
| 4. Хлеб ржаной          | 30    | 1,98              | 0,39   | 11,94  | 60,3    |
| Итого:                  |       | 22,122            | 17,68  | 31,639 | 375,32  |
| Итого за день:          |       | 22,122            | 17,68  | 31,639 | 375,32  |

заведующий\_\_\_\_\_Ергина Е.Н.