

Меню на 04.06.2025, День 3

ГБДОУ д/с №63 Кировского

САД 12 ЧАСОВ

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,762	5,969	10,02	118,048
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным.	180	4,554	6,355	27,674	186,587
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая на воде (аллергики)	200	2,426	2,345	25,641	133,365
3. Какао с молоком	180	3,176	2,655	12,889	89,019
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
Итого:	13,492	14,979	50,583	393,654	
2й Завтрак					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
Итого:	5	1,875	17,875	112,5	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,421	3,594	3,588	49,187
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,306	4,567	7,743	90,19
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с говядиной (аллергики)	200	4,528	4,764	6,729	88,342
3. Печень по-строгановски	50/50	15,001	7,59	6,872	156,902
4. Макаронные изделия отварные	150/5	5,8	4,808	37,053	214,85
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)	150	8,607	7,249	39,005	255,345
5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:	28,408	21,128	85,375	654,229	
Полдник					
1. Пудинг рыбный запеченный	70	11,547	5,766	5,612	120,506
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	8,5	4,165	0	71,4
2. Пюре картофельное	120	2,728	4,199	18,77	124,103
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	100	1,4	3,277	11,41	80,87
3. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	20,413	101,244
4. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25
5. Батон/15	15	1,155	0,45	7,515	38,85
6. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
7. Банан свежий	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Итого:	20,035	20,572	95,71	664,752	
Итого за день:		66,935	58,554	249,543	1825,13

Ясли 12 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,196	3,977	10,02	93,47
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	3,795	5,255	23,03	155
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая на воде (аллергики)	130	2,426	1,346	25,641	124,375
3. Какао с молоком	170	2,924	2,461	10,71	77,459
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
Итого:		10,916	11,693	43,76	325,928
2й Завтрак					
1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
Итого:		5	1,875	17,875	112,5
Обед					
1. Салат из моркови и яблок /30	30	0,263	1,767	2,411	27,157
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	4,466	3,69	5,508	73,715
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с говядиной (аллергики)	200	4,528	4,764	6,729	88,342
3. Печень по-строгановски	50/30	13,822	8,884	6,325	161,552
4. Макаронные изделия отварные	110	3,983	4,181	25,416	155,34
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)	110	5,389	6,406	24,421	176,675
5. Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	15,15	69
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		24,604	18,932	62,77	526,964
Полдник					
1. Пудинг рыбный запеченный	50	7,124	3,83	4,354	80,419
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	8,5	4,165	0	71,4
2. Пюре картофельное	110	2,368	3,823	16,113	108,612
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	100	1,707	3,338	13,909	92,676
3. Напиток из плодов шиповника	150	0,612	0,252	14,682	75,06
4. Хлеб	15	0,99	0,195	5,97	30,15
5. Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,4
6. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952
Итого:		13,092	14,626	70,671	480,594
Итого за день:		53,611	47,127	195,077	1445,98

Заведующий_____Архипова Т.Н.