

Меню на 06.06.2025, День 5

ГБДОУ д/с №63 Кировского

САД 12 ЧАСОВ

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,34	5,85	15,078	122,58
2. Каша манная жидкая с маслом сливочным.	180	5,438	7,443	27,279	198,432
1. (замена аллергикам) Каша пшенинная жидкая на воде (аллергики)	200	4,417	3,266	25,544	149,349
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,903	2,375	11,533	84,496
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
Итого:		10,681	15,668	53,89	405,508
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. Огурец свежий	50	0,374	0	1,169	6,549
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,124	4,151	12,299	111,433
3. Суфле из рыбы	80	13,296	12,148	3,55	176,583
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	8,5	4,165	0	71,4
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,5	6,644	12,27	119,904
1. (замена аллергикам) Овощи,припущенные (аллергики)	150	2,107	3,17	7,128	66,165
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		27,104	24,392	81,228	658,206
Полдник					
1. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с джемом	150/13	31,483	12,938	34,011	381,69
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)	150	8,607	7,249	39,005	255,345
2. Молоко кипяченое	200	5,88	5,25	9,87	111,3
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8
4. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		39,453	19,918	74,221	640,39
Итого за день:		82,238	61,852	227,215	1816,60

Ясли 12 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	35	1,975	9	12,605	139,55
2. Каша манная жидкая с маслом сливочным.	150	4,531	6,189	22,706	165,131
1. (замена аллергикам) Каша пшенинная на воде (аллергики)	200	4,554	2,306	26,334	144,422
3. Кофейный напиток	170	2,71	2,243	11,882	82,989
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
Итого:		9,215	17,432	47,193	387,67
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. Огурец свежий	30	0,225	0	0,702	3,932
2. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,9	3,886	14,229	115,795
3. СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ-2021	60	7,259	6,08	2,551	93,9
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	8,5	4,165	0	71,4
4. Рагу овощное (1-й вариант)	130	2,553	5,979	12,782	116,188
1. (замена аллергикам) Овощи припущенные (аллергики)	150	1,757	2,101	4,276	43,7
5. Компот из чернослива	150	0,432	0,132	17,796	76,058
6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25
7. Батон/22	22	1,694	0,66	11,022	56,98
Итого:		19,712	17,061	69,032	513,103
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	120/13	25,24	10,021	23,42	287,133
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)	110	5,389	6,406	24,421	176,675
2. Молоко кипяченое	180	5,292	4,725	8,883	100,17
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
3. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		30,852	15,066	40,151	424,941
Итого за день:		64,78	51,434	174,251	1438,21

Заведующий_____Архипова Т.Н.