

Меню на 07.07.2025, День 6

ГБДОУ д/с №63 Кировского

САД 12 ЧАСОВ

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным.	200	6,533	8,269	27,078	209,321
1. (замена аллергикам) Каша геркулесовая на воде (аллергики)	200	4,305	5,167	21,63	150,17
3. Чай с молоком	180	2,576	2,3	10,312	72,7
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
Итого:		11,059	15,444	49,955	384,171
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	0,402	0	1,256	7,031
2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	2,95	1,464	21,353	110,775
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с макаронными изделиями (аллергики)	200	3,59	5,108	14,153	117,113
3. Пудинг из печени с морковью	80	17,659	9,622	7,692	189,054
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	8,5	4,165	0	71,4
4. Пюре из овощей	130	3,264	4,465	17,377	123,75
1. (замена аллергикам) Пюре из овощей (аллергики)	150	3,04	5,395	16,8	128,95
5. Сок абрикосовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		29,079	16,871	90,323	638,46
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,194	4,698	0,287	64,206
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)	150	8,607	7,249	39,005	255,345
2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,826	13,001	4,23	161,967
3. Напиток лимонный	180	0,13	0,014	14,404	60,756
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
4. Булочка молочная	70	6,664	3,138	40,914	218,973
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Банан	80	1,199	0,4	16,787	76,742
Итого:		21,333	21,511	84,582	622,844
Итого за день:		66,471	55,701	242,736	1757,97

Ясли 12 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,945	4,05	12,557	94,67
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным.	150	2,232	4,865	6,64	79,674
1. (замена аллергикам) Каша овсяная "геркулес" жидкая (аллергики)	130	2,375	3,195	11,93	85,934
3. Чай с молоком	170	2,433	2,173	12,567	79,972
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
Итого:	6,611	11,088	31,764	254,316	
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 макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/10/1	1,882	1,044	13,574	71,497
1. (замена аллергикам) суп картофельный с макаронными изделиями(аллергики)	150	3,334	3,079	12,536	91,34
3. Пудинг из печени с морковью 50	60	13,527	7,453	5,908	145,632
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	8,5	4,165	0	71,4
4. Пюре из овощей	130	3,38	4,421	18,06	126,557
1. (замена аллергикам) Пюре из овощей (аллергики)	150	3,04	3,397	16,8	110,97
5. Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	15,15	69
6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25
Итого:	21,415	13,393	63,344	466,869	
Полдник					
1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)	110	5,389	6,406	24,421	176,675
2. Винегрет овощной с сельдью	40/30	6,726	7,143	2,817	103,067
3. Булочка молочная	50	4,767	1,758	34,219	172,055
4. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	11,338	47,97
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952
Итого:	20,109	14,979	73,716	515,044	
Итого за день:		53,134	41,335	186,698	1348,72

Заведующий_____Архипова Т.Н.