

Меню на 08.07.2025, День 7

ГБДОУ д/с №63 Кировского

САД 12 ЧАСОВ

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,597	2,349	0,144	32,103
2. Каша пшенная жидкая с маслом	200/5	7,231	7,855	34,34	237,597
1. (замена аллергикам) Каша пшенная 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
4. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		14,656	13,329	58,542	418,946
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
Итого:		5,22	4,5	7,2	95,4
Обед					
1. Салат картофельный	50	1,01	7,682	7,666	104,01
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,058	2,654	24,001	144,527
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горохом и гречками(аллергики)	200/10	6,075	3,019	24,548	149,996
3. РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 2021	70	9,23	10,742	8,258	166,537
1. (замена аллергикам) Котлета мясная (говядина)	70	12,181	11,68	6,298	177,783
4. Пюре из свеклы	130	1,73	4,975	11,32	96,878
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)	150	8,607	7,249	39,005	255,345
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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:		22,837	27,501	103,186	755,688
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,397	0,05	0,843	6,448
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	10,341	3,626	5,332	95,199
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	7,905	6,8	0	92,65
3. Картофельное пюре с морковью	130	3,067	2,97	20,945	123,423
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	100	1,6	3,317	13,04	88,57
4. Сок абрикосовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Батон/35	35	2,695	1,05	17,535	90,65
7. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	37,6
Итого:		19,04	8,456	78,635	476,321
Итого за день:		61,753	53,786	247,563	1746,35

Ясли 12 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,597	2,349	0,144	32,103
2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	150	4,417	5,436	19,652	145,641
1. (замена аллергикам) Каша пшенная жидкая на воде (аллергики)	130	3,416	2,978	19,751	119,554
3. Кофейный напиток с молоком/21	165	2,393	1,959	10,951	75,391
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75
Итого:		11,331	10,494	43,271	317,885
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5%	150	4,22	3,638	5,82	77,115
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
Итого:		4,22	3,638	5,82	77,115
Обед					
1. Салат картофельный	40	0,711	6,126	5,341	79,468
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,87	2,066	20,411	120,093
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с горохом и гречками(аллергики)	150/10	4,872	2,343	20,845	124,238
3. Рулет с луком и яйцом	60	9,455	10,883	5,825	158,981
1. (замена аллергикам) Котлета мясная (говядина)	60	9,192	11,12	5,471	157,679
4. Пюре из свеклы	110	1,866	4,165	11,733	91,773
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)	110	5,389	6,406	24,421	176,675
5. Компот из чернослива	150	0,432	0,132	17,796	76,058
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		18,654	23,632	69,066	566,573
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,243	0,03	0,517	3,952
2. Фрикаделька рыбная отварная	60	8,81	2,772	4,564	78,339
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	7,905	6,8	0	92,65
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,876	4,533	19,62	131,417
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	100	1,95	3,387	15,896	102,063
4. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Яблоко свежее	70	0,393	0,393	9,635	46,207
Итого:		14,393	8,139	57,446	369,115
Итого за день:		48,597	45,903	175,603	1330,68

Заведующий_____Архипова Т.Н.