

Меню на 09.06.2025, 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	2,55	1,384	18,093	95,375
1. (замена аллергикам) Суп картофельный с макаронными изделиями (аллергики)	200	3,47	5,084	13,175	112,493
3. Пудинг из печени с морковью	80	17,648	9,62	7,605	188,641
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	8,5	4,165	0	71,4
4. Пюре из овощей	130	2,918	4,396	14,552	110,403
1. (замена аллергикам) Пюре из овощей (аллергики)	150	2,84	5,355	15,17	121,25
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:		28,322	16,719	84,151	609,3
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	6,79	12,993	3,934	160,57
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:		21,297	21,504	84,287	621,448
Итого за день:		65,677	55,542	236,268	1727,41

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	1,818	1,031	13,05	69,022
1. (замена аллергикам) суп картофельный с макаронными изделиями(аллергики)	150	3,214	3,055	11,558	86,72
3. Пудинг из печени с морковью 50	60	13,519	7,452	5,842	145,324
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	8,5	4,165	0	71,4
4. Пюре из овощей	130	3,034	4,352	15,235	113,21
1. (замена аллергикам) Пюре из овощей (аллергики)	150	2,84	3,357	15,17	103,27
5. Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	15,15	69
6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25
Итого:	20,996	13,309	59,929	450,738	
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	6,702	7,139	2,621	102,143
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:	20,085	14,974	73,52	514,12	
Итого за день:		52,692	41,246	183,088	1331,67

Заведующий_____Архипова Т.Н.