

Меню на 14.07.2025, День 1

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 пшеничная жидкая с маслом сливочным.	180	6,304	7,673	29,127	211,177
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
Итого:		14,969	16,017	50,68	413,721
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 соленый	50	0,397	0,05	0,843	6,448
2. Суп картофельный с клецками и говядиной	200/10/1	4,425	4,655	12,574	110,162
3. Рыба запеченная в омлете	70	12,989	4,63	2,071	101,705
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	7,905	6,8	0	92,65
4. Картофельное пюре с морковью	150	3,296	5,072	22,517	149,606
1. (замена аллергикам) Пюре картофельное (аллергики)	100	1,6	3,317	13,04	88,57
5. Кисель из кураги	180	0,948	0,054	32,536	135,18
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:		26,345	15,751	97,511	641,1
Полдник					
1. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	2,366	7,513	23,553	171,55
1. (замена аллергикам) Говядина отварная с рисом(А)	80/30	10,389	9,153	25,985	227,737
2. Пирожки печенные с капустой и яйцом 2021	65	5,23	6,698	27,643	192,347
3. Чай с молоком	200	2,862	2,555	11,49	80,899
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,39	11,94	60,3
5. ГРУША/75	75	0,3	0,225	7,722	35,236
Итого:		12,738	17,381	82,348	540,333
Итого за день:		59,052	51,024	248,414	1707,65

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 пшеничная жидкая с маслом сливочным.	150	4,987	4,784	23,111	155,778
1. (замена аллергикам) Каша пшенная 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:		11,893	11,003	45,013	332,237
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 соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2
2. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ-2021	150/15/5	4,417	3,865	9,437	90,373
3. Рыба запеченная в омлете	50	12,231	3,335	1,474	84,613
1. (замена аллергикам) Говядина отварная (аллергики)	30	7,905	6,8	0	92,65
4. 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
5. Кисель из кураги	150	0,789	0,045	25,275	105,295
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон/10	10	0,77	0,3	5,01	25,9
Итого:		22,722	12,378	69,455	482,998
Полдник					
1. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ-2021	100	1,558	5,502	15,23	116,891
1. (замена аллергикам) Говядина отварная с рисом (аллергики)	80/30	10,389	10,152	25,985	236,727
2. Пирожки печенные с капустой и яйцом	50	3,493	5,206	17,816	132,538
3. Чай с молоком и сахаром	150	2,148	1,918	10,092	66,586
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
4. Хлеб	15	0,99	0,195	5,97	30,15
5. Груша	70	0,28	0,21	7,212	32,909
Итого:		8,469	13,031	56,32	379,075
Итого за день:		48,084	38,287	188,663	1306,81

Заведующий_____Архипова Т.Н.