

Меню на 15.07.2025, День 2

ГБДОУ д/с №63 Кировского

САД 12 ЧАСОВ

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,192	2,074	2,498	33,36
2. Омлет натуральный	130	13,244	18,062	2,418	225,386
1. (замена аллергикам) Каша пшенинная жидкая на воде (аллергики)	200	4,417	3,266	25,544	149,349
3. Чай с молоком	200	2,862	2,555	11,49	80,899
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
4. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		18,838	23,291	26,426	391,445
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. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,636	3,329	7,951	68,959
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с говядиной (аллергики)	200	4,608	4,78	7,381	91,422
3. Гуляш из отварного мяса	70/70	27,032	16,791	5,081	279,735
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,719	6,402	39,441	249,929
5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	9,636	40,621
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		40,066	27,121	75,967	711,661
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	13,026	14,351	10,031	222,349
2. Булочка "творожная"	70	7,113	3,367	26,241	164,513
3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
4. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25
5. Апельсин/мандарин свежий	80	0,75	0,167	6,747	35,819
1. (замена аллергикам) Груша свежая	100	0,398	0,299	10,259	46,812
Итого:		22,539	18,21	52,969	472,932
Итого за день:		86,663	73,122	162,562	1671,43

Ясли 12 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,901	1,556	1,889	25,121
2. Омлет натуральный	120	12,961	16,707	2,28	211,498
1. (замена аллергикам) Каша пшенинная жидкая на воде (аллергики)	130	3,416	2,978	19,751	119,554
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. БАТОН ОБАГОЩЕННЫЙ/20	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		17,55	20,781	24,281	355,005
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. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,07
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/1	1,875	2,82	10,721	76,384
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с говядиной (аллергики)	200	4,608	4,78	7,381	91,422
3. Гуляш из отварного мяса	50/50	19,304	11,286	3,622	193,398
4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	110	5,414	5,536	24,461	169,125
5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	14,068	57,989
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		28,585	20,094	62,742	549,166
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	11,054	8,633	8,021	154,859
2. Булочка "творожная"	50	5,661	2,697	18,899	123,154
3. Чай с сахаром	150	0	0	8,483	33,915
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
4. Хлеб	15	0,99	0,195	5,97	30,15
5. Апельсин/мандарин свежий	70	0,655	0,146	5,897	31,304
1. (замена аллергикам) ГРУША/75	75	0,3	0,225	7,722	35,236
Итого:		18,36	11,671	47,27	373,382
Итого за день:		68,715	56,183	140,113	1354,66

Заведующий_____Архипова Т.Н.