

Меню на 16.07.2025, День 3

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 рисовая жидкая с маслом сливочным.	180	4,554	6,355	27,674	186,587
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая на воде (аллергики)	200	2,426	2,345	25,641	133,365
3. Какао с молоком	180	3,176	2,655	12,889	89,019
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	180	0	0	0	0
Итого:		13,492	14,979	50,583	393,654
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. Салат из моркови и яблок	50	0,421	3,594	3,588	49,187
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,34	4,574	8,022	91,51
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с говядиной (аллергики)	200	4,608	4,78	7,381	91,422
3. Печень по-строгановски	50/50	15,001	7,59	6,872	156,902
4. Макаронные изделия отварные	150/5	5,8	4,808	37,053	214,85
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)	150	8,607	7,249	39,005	255,345
5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		28,442	21,135	85,654	655,549
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. Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	2,31	0,9	15,03	77,7
3. Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
4. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6
5. Банан свежий	70	1,05	0,35	14,7	67,2
Итого:		10,324	15,128	81,767	507,706
Итого за день:		57,258	53,117	235,879	1669,40

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 рисовая жидкая с маслом сливочным	150	3,795	5,255	23,03	155
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая на воде (аллергики)	130	2,426	1,346	25,641	124,375
3. Какао с молоком	170	2,924	2,461	10,71	77,459
1. (замена аллергикам) Чай(аллергики)	150	0	0	0	0
Итого:		10,916	11,693	43,76	325,928
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. Салат из моркови и яблок /30	30	0,263	1,767	2,411	27,157
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	4,517	3,7	5,927	75,695
1. (замена аллергикам) Суп из овощей с говядиной (аллергики)	200	4,608	4,78	7,381	91,422
3. Печень по-строгановски	50/30	13,822	8,884	6,325	161,552
4. Макароны изделия отварные	110	3,983	4,181	25,416	155,34
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)	110	5,389	6,406	24,421	176,675
5. Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	15,15	69
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		24,655	18,942	63,189	528,944
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. Батон нарезной обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
3. Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
4. Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,4
5. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952
Итого:		10,848	12,166	77,642	466,652
Итого за день:		51,419	44,677	202,467	1434,02

Заведующий_____Архипова Т.Н.