

Меню на 08.12.2025, День 6

Утверждаю
заведующий ГБДОУ Детский сад №59
Кировского района
Князева И.П.

Ясли 12ч 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20.	2,597	2,349	0,144	32,103
2. Бутерброд с маслом	30.	1,95	4,875	12,565	102,15
3. Каша пшенная жидкая	130.	4,76	4,899	22,335	152,997
4. Кофейный напиток с молоком	150.	2,826	2,25	12,765	87,597
	Итого:	12,133	14,373	47,808	374,847
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125.	5	1,875	17,875	112,5
	Итого:	5	1,875	17,875	112,5
Обед					
1. Огурец свежий	30.	0,195	0	0,61	3,418
2. Суп картофельный с горохом и гренками	150/10.	4,868	2,067	20,377	119,935
3. Котлета мясная (говядина)	50.	7,72	6,742	4,572	108,845
4. Овощи в молочном соусе	100.	2,271	2,241	9,637	68,583
5. Кисель из кураги	150.	0,718	0,041	19,163	80,487
6. Хлеб ржаной	21	1,32	0,26	7,96	40,2
	Итого:	17,092	11,351	62,32	421,467
Полдник					
1. Огурец соленый	30.	0,243	0,03	0,517	3,952
2. Биточек рыбный	50.	21,019	4,918	4,572	145,333
3. Картофельное пюре с морковью	100.	2,246	2,22	15,215	90,334
4. Напиток лимонный	130.	0,101	0,011	13,312	55,695
5. Хлеб ржаной	21	1,32	0,26	7,96	40,2
6. Печенье	20.	1,5	1,6	17,125	112,75
7. Апельсин свежий	70.	0,788	0,175	7,088	37,625
	Итого:	27,217	9,214	65,788	485,889
	Итого за день:	61,442	36,813	193,791	1394,70

Сад 12ч 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20.	2,602	2,354	0,144	32,167
2. Каша пшенная жидкая	200.	6,098	7,265	28,736	205,51
3. Кофейный напиток с молоком.	180.	2,784	2,251	15,987	99,453
4. Батон обогащенный	25.	2,005	0,781	13,043	67,428
	Итого:	13,489	12,65	57,91	404,557
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125.	6,667	2,5	23,833	150
	Итого:	6,667	2,5	23,833	150
Обед					
1. Помидор свежий	51	0,642	0,117	2,217	14
2. Суп картофельный с горохом и гренками.	200/10.	6,967	2,705	27,291	161,866
3. Рулет с луком и яйцом.	70.	11,29	9,845	7,188	162,917
4. Овощи в молочном соусе	150.	3,601	5,915	15,141	129,45
5. Кисель из кураги	180.	0,866	0,049	37,137	153,129
6. Хлеб ржаной	32	2,527	0,498	15,238	76,955
7. Батон обогащенный	35.	2,806	1,093	18,26	94,4
	Итого:	28,698	20,223	122,472	792,718
Полдник					
1. Банан свежий	80.	1,5	0,5	21	96
2. Огурец соленый.	50.	0,418	0,052	0,889	6,795
3. Фрикадельки рыбные отварные	70.	18,669	3,537	5,545	128,489
4. Картофельное пюре с морковью	130.	2,705	4,965	17,892	127,74
5. Сок яблочный	180.	0,952	0,19	19,238	87,619
6. Хлеб ржаной	20.	1,685	0,332	10,159	51,303
7. Батон обогащенный	35.	2,806	1,093	18,26	94,4
	Итого:	28,735	10,67	92,983	592,345
	Итого за день:	77,589	46,044	297,197	1939,62

Мед.сестра _____

Заведующий _____ Князева И.П.