

# Меню на 09.12.2025, День 7

Утверждаю  
заведующий ГБДОУ Детский сад №59  
Кировского района  
Князева И.П.  
« » 2025г.

## Ясли 12ч 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	30.	0,898	1,555	1,883	25,08
2. Омлет натуральный	100.	8,178	12,829	1,487	154,281
3. Чай с молоком	180.	2,668	2,3	10,404	73,62
4. Батон	20.	1,54	0,6	10,02	51,8
	Итого:	13,285	17,285	23,794	304,781
<b>2й Завтрак</b>					
1. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81
	Итого:	4,35	3,75	6,3	81
<b>Обед</b>					
1. Помидор свежий	27	0,299	0,054	1,031	6,514
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	150/15/5	3,569	4,375	4,946	74,042
3. Котлета мясная рубленная (говядина)	80.	13,813	13,675	7,186	205,766
4. Пюре из свеклы	120.	1,985	4,586	12,725	99,99
5. Сок персиковый	150.	0,45	0	24,75	102
6. Хлеб ржаной	20.	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон	20.	1,54	0,6	10,02	51,8
	Итого:	22,975	23,55	68,618	580,312
<b>Полдник</b>					
1. Голубцы ленивые	120.	10,949	13,934	8,021	202,035
2. Хлеб ржаной	20.	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Пирожки печенные с капустой и яйцом	50.	4,017	5,301	21,717	151,093
4. Компот из чернослива	150.	0,391	0,119	17,16	73,046
5. Банан свежий	75	1,125	0,375	15,75	72
	Итого:	17,802	19,989	70,609	538,374
	Итого за день:	58,412	64,573	169,32	1504,46

## Сад 12ч 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
<b>Завтрак</b>					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	40.	1,26	2,078	2,642	34,248
2. Омлет натуральный	140.	11,624	19,018	2,62	228,438
3. Чай с молоком	200.	2,964	2,555	14,333	92,878
4. Батон обогащенный.	20.	1,54	0,6	10,02	51,8
	Итого:	17,388	24,251	29,614	407,364
<b>2й Завтрак</b>					
1. Ряженка	153	4,429	3,818	6,415	82,473
	Итого:	4,429	3,818	6,415	82,473
<b>Обед</b>					
1. Салат картофельный	50.	0,834	5,15	6,26	74,879
2. Щи из квашенной капусты с картофелем, говядиной и сметаной.	200/15/10.	4,303	4,773	7,772	92,842
3. Фрикадельки из птицы	70.	10,992	8,985	7,395	154,788
4. Пюре из свеклы	130.	2,245	3,943	13,971	100,218
5. Компот из чернослива	180.	0,528	0,161	25,169	106,619
6. Хлеб ржаной	33	2,208	0,435	13,315	67,245
7. Батон обогащенный.	20.	1,54	0,6	10,02	51,8
	Итого:	22,651	24,047	83,903	648,391
<b>Полдник</b>					
1. Голубцы ленивые	150.	11,291	12,79	11,022	205,361
2. Булочка "творожная"	70.	7,735	3,422	26,912	170,312
3. Напиток витаминизированный	180.	0	0	17,364	69,455
4. Хлеб ржаной	20.	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Яблоко свежее	76	0,304	0,304	7,448	35,72
	Итого:	20,651	16,776	70,706	521,049
	Итого за день:	65,119	68,891	190,638	1659,27

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Заведующий \_\_\_\_\_ Князева И.П.