

Меню на 15.09.2025, 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 пшеничная 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 гречками | 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 пшеничная 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 гречками. | 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.