

Меню на 19.06.2025, День 4

ГБДОУ детский сад № 4 Кир.р. (пом.51-н)

Сад 12ч (новый СанПин)

| Блюда                                       | Выход  | Химический состав |        |         |         |
|---------------------------------------------|--------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                             |        | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                     |        |                   |        |         |         |
| 1. Бутерброд с маслом                       | 40     | 2,72              | 5,175  | 17,575  | 128,05  |
| 2. Каша манная жидкая                       | 180    | 5,82              | 7,693  | 27,851  | 204,752 |
| 3. Кофейный напиток с молоком               | 200    | 3,75              | 3      | 13,647  | 102,873 |
| Итого:                                      |        | 12,29             | 15,868 | 59,073  | 435,675 |
| 2й Завтрак                                  |        |                   |        |         |         |
| 1. КЕФИР                                    | 180    | 5,345             | 5,898  | 7,372   | 108,737 |
| Итого:                                      |        | 5,345             | 5,898  | 7,372   | 108,737 |
| Обед                                        |        |                   |        |         |         |
| 1. Огурец соленый                           | 50     | 0,403             | 0,05   | 0,856   | 6,546   |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 2,308             | 2,537  | 7,276   | 61,353  |
| 3. Пудинг рыбный запеченный                 | 70     | 6,105             | 5,585  | 6,148   | 99,404  |
| 4. Рагу овощное (1-й вариант)               | 140    | 1,201             | 6,479  | 5,966   | 87,474  |
| 5. Компот из чернослива                     | 180    | 0,52              | 0,158  | 24,971  | 105,736 |
| 6. Хлеб ржаной                              | 30     | 1,98              | 0,39   | 11,94   | 60,3    |
| 7. Батон                                    | 35     | 2,695             | 1,05   | 17,535  | 90,65   |
| Итого:                                      |        | 15,212            | 16,249 | 74,692  | 511,462 |
| Полдник                                     |        |                   |        |         |         |
| 1. Запеканка из творога с джемом            | 150/13 | 42,704            | 15,638 | 35,839  | 460,301 |
| 2. Молоко кипяченое                         | 200    | 6,119             | 5,275  | 10,128  | 113,94  |
| 3. Яблоко                                   | 80     | 0,32              | 0,32   | 7,848   | 37,638  |
| 4. Пряники                                  | 30     | 1,77              | 1,41   | 22,5    | 109,8   |
| Итого:                                      |        | 50,913            | 22,644 | 76,315  | 721,679 |
| Итого за день:                              |        | 83,76             | 60,658 | 217,451 | 1777,55 |

Ясли

| Блюда                                       | Выход  | Химический состав |        |         |         |
|---------------------------------------------|--------|-------------------|--------|---------|---------|
|                                             |        | Белки             | Жиры   | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак                                     |        |                   |        |         |         |
| 1. Бутерброд с маслом                       | 35     | 2,72              | 5,175  | 17,575  | 128,05  |
| 2. Каша манная жидкая                       | 130    | 3,792             | 5,015  | 19,711  | 139,657 |
| 3. Кофейный напиток с молоком               | 150    | 3,275             | 2,648  | 12,672  | 92,444  |
| Итого:                                      |        | 9,786             | 12,838 | 49,958  | 360,151 |
| 2й Завтрак                                  |        |                   |        |         |         |
| 1. КЕФИР                                    | 150    | 5,345             | 5,898  | 7,372   | 108,737 |
| Итого:                                      |        | 5,345             | 5,898  | 7,372   | 108,737 |
| Обед                                        |        |                   |        |         |         |
| 1. Огурец соленый                           | 40     | 0,324             | 0,041  | 0,689   | 5,265   |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/10 | 1,726             | 1,927  | 10,138  | 65,022  |
| 3. Пудинг рыбный запеченный                 | 60     | 5,756             | 4,009  | 5,114   | 79,6    |
| 4. Рагу овощное (1-й вариант)               | 120    | 1,238             | 5,495  | 7,323   | 84,032  |
| 5. Компот из чернослива                     | 150    | 0,405             | 0,123  | 17,605  | 74,981  |
| 6. Хлеб ржаной                              | 20     | 1,32              | 0,26   | 7,96    | 40,2    |
| 7. Батон                                    | 20     | 1,54              | 0,6    | 10,02   | 51,8    |
| Итого:                                      |        | 12,309            | 12,454 | 58,848  | 400,9   |
| Полдник                                     |        |                   |        |         |         |
| 1. Запеканка из творога с джемом            | 110/10 | 23,653            | 9,915  | 26,677  | 292,548 |
| 2. Молоко кипяченое                         | 200    | 12,15             | 10,474 | 20,11   | 226,233 |
| 3. Яблоко                                   | 60     | 0,246             | 0,246  | 6,037   | 28,952  |
| 4. Пряники                                  | 30     | 1,77              | 1,41   | 22,5    | 109,8   |
| Итого:                                      |        | 37,819            | 22,046 | 75,323  | 657,533 |
| Итого за день:                              |        | 65,259            | 53,235 | 191,501 | 1527,32 |

Заведующий\_\_\_\_\_Ястребинская А.А.