

Меню на 17.07.2025, День 4

ГБДОУ детский сад №60

Сад 12 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,808	5,314	18,143	131,929
2. Каша манная жидкая	180	5,175	7,26	26,784	193,854
1. (замена аллергикам) Каша гречневая рассыпчатая	200	3,144	5,047	14,173	114,58
3. Кофейный напиток с молоком	200	3,317	2,626	12,929	94,805
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	13,473	53,865
Итого:		11,3	15,2	57,856	420,588
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		3,945	3,445	23,098	142,638
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,407	0	1,273	7,127
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,526	5,478	10,887	115,007
3. Пудинг рыбный запеченный	70	4,67	5,085	5,803	87,748
4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	1,301	6,649	7,875	96,736
5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736
6. Хлеб ржаной	30	1,941	0,382	11,706	59,118
7. Батон	35	2,385	0,929	15,516	80,212
Итого:		16,75	18,682	78,03	551,685
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	150/13	39,202	15,161	34,718	436,971
1. (замена аллергикам) Каша рассыпчатая рисовая	200	1,776	4,48	18,541	121,6
2. Молоко кипяченое	200	12,049	10,387	19,943	224,354
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	13,473	53,865
3. Пряник	30	1,967	1,567	25	121,999
Итого:		53,217	27,114	79,661	783,324
Итого за день:		85,212	64,442	238,645	1898,23

Ясли12ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	2,013	5,004	12,971	105,193
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,112	3,686	17,98	117,896
3. Какао с молоком	180	2,65	2,178	12,23	79,926
Итого:		7,775	10,868	43,181	303,015
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:		3,905	3,405	22,11	137,9
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,237	0	0,741	4,148
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	0,735	2,395	4,547	42,905
3. Пудинг рыбный запеченный	65	3,896	4,604	5,06	77,292
4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	0,628	4,688	4,855	64,234
5. Сок яблочный	150	0,778	0,156	15,711	71,556
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,294	0,255	7,804	39,412
7. Батон обогащенный	15	1,192	0,465	7,758	40,106
Итого:		8,76	12,561	46,476	339,653
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	100/20	14,135	6,573	19,112	192,992
2. Молоко кипяченое	150	6,777	5,843	11,218	126,2
3. Печенье в ассортименте	20	1,333	1,422	15,222	100,221
Итого:		22,246	13,838	45,552	419,413
Итого за день:		42,686	40,672	157,319	1199,98

М/с _____ Рачихина В.С.

Заведующая _____ Еникеева Н.В.