

Меню на 13.10.2025, День 6

ГБДОУ Детский сад № 62 Кир. р.

Сад					
Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая	200	6,401	7,106	29,5	208,15
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,769	2,316	11,12	80,394
4. Батон	25	1,924	0,75	12,517	64,711
Итого:		13,925	12,732	53,294	388,248
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Помидор свежий	50	0,554	0,101	1,914	12,089
2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,596	2,556	25,848	153,189
3. Рулет с луком и яйцом	70	10,739	12,343	5,214	174,658
4. Овощи в молочном соусе	130	2,914	4,852	13,004	108,188
5. Сок	180	0,89	0,178	17,97	81,845
6. Хлеб ржаной	30	2,003	0,395	12,078	60,997
7. Батон обогащенный	35	2,693	1,049	17,524	90,596
Итого:		26,388	21,473	93,552	681,563
Полдник					
1. Огурец соленый	50	0,339	0,042	0,72	5,508
2. Фрикадельки рыбные отварные	70	11,364	3,332	5,327	96,608
3. Картофельное пюре с морковью	130	2,578	4,689	17,182	121,829
4. Хлеб ржаной	20	1,335	0,263	8,052	40,664
5. Батон обогащенный	35	2,693	1,049	17,524	90,596
6. Напиток лимонный	180	0,11	0,012	14,34	60,026
7. Банан свежий	80	1,231	0,41	17,231	78,772
Итого:		19,651	9,799	80,377	494,002
Итого за день:		63,589	47,129	242,473	1668,81

Ясли					
Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	130	4,827	4,786	23,207	155,604
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,613	2,194	13,2	86,57
4. Бутерброд с маслом	30	1,948	4,667	12,555	100,234
Итого:		12,218	14,208	49,119	377,4
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,142	7,211
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	5,126	2,008	20,236	119,86
3. Котлета мясная (говядина)	70	8,582	10,059	4,547	142,303
4. Овощи в молочном соусе	100	1,856	1,949	8,225	58,441
5. Сок раннего возраста	150	0,741	0,148	14,975	68,204
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,335	0,263	8,052	40,664
Итого:		17,971	14,488	57,177	436,684
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,203	0,025	0,432	3,305
2. Биточек рыбный	60	8,112	5,439	5,456	102,345
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,986	2,087	13,25	80,178
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,335	0,263	8,052	40,664
5. Батон обогащенный	20	1,539	0,6	10,014	51,769
6. Напиток лимонный	130	0,08	0,009	13,239	54,879
7. Банан свежий	70	1,077	0,359	15,075	68,916
Итого:		14,332	8,781	65,519	402,056
Итого за день:		48,146	40,602	187,066	1321,14

мед. сестра_____Платонова Е.В.

заведующий_____Москалькова Е.Р.

Меню на 13.10.2025, День 6

ГБДОУ Детский сад № 62 Кир. р.

Персонал

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Овощи в молочном соусе	150	3,267	5,58	14,234	121,196
2. Рулет с луком и яйцом	70	10,739	12,343	5,214	174,658
3. Хлеб ржаной	30	2,003	0,395	12,078	60,997
Итого:		16,009	18,317	31,526	356,852
Итого за день:		16,009	18,317	31,526	356,852

мед. сестра_____Платонова Е.В.

заведующий_____Москалькова Е.Р.