

Меню на 16.10.2025, День 9

ГБДОУ Детский сад № 62 Кир. р.

Сад					
Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,493	8,228	27,052	208,682
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,256	11,31	81,979
Итого:		11,213	15,36	50,927	392,81
2й Завтрак					
1. Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2
Итого:		5,22	4,5	7,56	97,2
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,616
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,11	5,477	9,613	104,817
3. Рыба (филе) отварная	70	15,23	0,447	0,306	65,948
4. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
5. Пюре картофельное	130	2,769	4,464	19	127,576
6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95
7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
8. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:		27,964	24,025	75,997	634,63
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной.	50	0,679	5,072	3,309	62,134
3. Булочка молочная	70	5,68	1,804	37,591	189,67
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Напиток витаминизированный	180	0	0	21,965	87,86
6. Груша свежая	80	0,32	0,24	8,24	37,6
Итого:		13,97	12,776	79,396	491,264
Итого за день:		58,366	56,661	213,88	1615,90

Ясли					
Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,95	4,875	12,565	102,15
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,575	5,459	19,53	145,826
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,138	13,362	87,903
Итого:		9,135	12,472	45,456	335,879
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81
Итого:		4,35	3,75	6,3	81
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,228	0	0,712	3,986
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,426	5,121	6,791	87,467
3. Рыба (филе) отварная	60	13,061	0,385	0,325	56,824
4. Соус польский	20	0,916	12,302	0,188	115,189
5. Пюре картофельное	100	2,129	3,427	14,613	98,069
6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	15,765	63,045
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:		21,08	21,494	46,355	464,779
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938
2. Винегрет овощной.	50	0,682	5,072	3,314	62,168
3. Булочка молочная	50	4,744	1,965	31,412	162,607
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
6. Груша свежая	70	0,28	0,21	7,21	32,901
Итого:		13,047	12,934	68,282	444,764
Итого за день:		47,612	50,651	166,393	1326,42

мед. сестра_____Платонова Е.В.

заведующий_____Москалькова Е.Р.

Меню на 16.10.2025, День 9

ГБДОУ Детский сад № 62 Кир. р.

Персонал

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Пюре картофельное	130	2,769	4,464	19	127,576
2. Рыба (филе) отварная	70	15,23	0,447	0,306	65,948
3. Соус польский	20	0,801	12,198	0,182	113,772
4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		20,78	17,498	31,428	367,596
Итого за день:		20,78	17,498	31,428	367,596

мед. сестра_____Платонова Е.В.

заведующий_____Москалькова Е.Р.