

Меню на 06.11.2025, День 9

ГБДОУ № 53

Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая	180	5,234	6,75	20,843	165,685
2. Чай с молоком	180	2,535	2,185	10,183	71,136
3. Батон обогащенный	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:		9,309	9,535	41,046	288,621
2й Завтрак					
1. кефир	150	5,626	4,85	7,76	102,82
Итого:		5,626	4,85	7,76	102,82
Обед					
1. Помидор свежий	47	0,523	0,095	1,805	11,4
2. Борщ с картофелем, с говядиной с капустой свежей, со сметаной и с зеленью	200/12/1	4,959	4,821	14,256	121,252
3. Рыба (филе) отварная	49	8,047	0,306	0,329	36,104
4. Пюре картофельное	130	2,718	2,571	18,364	107,824
5. Соус польский	20	1,863	8,245	0,178	82,401
6. Сок абрикосовый	190	0,925	0	23,495	101,75
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	35	1,98	0,39	11,94	60,3
8. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		23,324	17,328	85,398	598,731
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8
2. Винегрет овощной с сельдью	70/35	7,405	12,112	8,27	172,67
3. Напиток лимонный	180	0,135	0,015	20,41	84,9
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,99	0,195	5,97	30,15
5. Банан	80	1,4	0,467	19,6	89,6
Итого:		15,9	18,188	54,58	451,12
Итого за день:		54,158	49,901	188,784	1441,29

Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,905	5,69	20,035	151,432
2. Чай с молоком	180	1,846	1,591	9,043	58,311
3. Батон обогащенный	15	1,155	0,45	7,515	38,85
Итого:		7,906	7,731	36,593	248,593
2й Завтрак					
1. кефир	150	5,626	4,85	7,76	102,82
Итого:		5,626	4,85	7,76	102,82
Обед					
1. Помидор свежий	40	0,431	0,078	1,49	9,408
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	4,018	4,937	7,847	92,472
3. Картофель отварной	80/3	2,232	3,742	18,057	115,067
4. Рыба, тушенная с овощами	100	6,728	5,254	4,189	91,305
5. Сок яблочный	150	1	0,2	20,2	92
6. Батон обогащенный	34	1,155	0,45	7,515	38,85
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,188	0,234	7,164	36,18
Итого:		16,752	14,896	66,461	475,281
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	50/35	6,624	10,749	9,328	161,263
2. Компот из свежих груш	150	0,09	0,068	9,304	38,505
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,188	0,234	7,164	36,18
4. Банан свежий	90	1,292	0,431	18,081	82,656
5. Яйцо вареное	40	6,233	5,638	0,345	77,047
Итого:		15,426	17,119	44,221	395,651
Итого за день:		45,711	44,596	155,036	1222,34

.Заведующая ГБДОУ _____Завьялова Н.Л.

Меню на 06.11.2025, День 9

ГБДОУ № 53

персонал 2021

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Обед					
1. Пюре картофельное	130	2,718	2,571	18,364	107,824
2. Рыба (филе) отварная	70	7,736	0,294	0,306	34,664
3. Соус польский	20	0,792	12,199	0,166	113,665
4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:		13,226	15,454	30,776	316,453
Итого за день:		13,226	15,454	30,776	316,453

.Заведующая ГБДОУ _____Завьялова Н.Л.